

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ЖІНОЧИЙ АМАТОРСЬКИЙ БОКС ЯК ТЕХНІКА  
ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0532  
спеціальності 053– Психологія

Шалімова Ольга Ігорівна

Керівник: к.психол.н., завідувач кафедри  
психології Губа Н.О.

Рецензент: к.психол.н., доц. кафедри  
психології Грандт В.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Шалімовій Ользі Ігорівні

Тема роботи Жіночий аматорський бокс як техніка подолання негативних емоційних станів

керівник роботи Губа Н.О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: теоретично дослідити сутність емоцій, емоційних станів, їхніх видів та особливостей прояву у жінок, які займаються єдиноборствами; емпірично дослідити особливості прояву домінуючого емоційного стану жінок, які займаються аматорським боксом; емпірично дослідити особливості прояву позитивного та негативного афекту у жінок, які займаються аматорським боксом; емпірично дослідити особливості прояву самопочуття, активності, настрою жінок, які займаються аматорським боксом; емпірично дослідити особливості прояву станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності у жінок, які займаються аматорським боксом.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 8 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О. доцент		
Розділ 1	Губа Н.О. доцент		
Розділ 2	Губа Н.О. доцент		
Розділ 3	Губа Н.О. доцент		
Висновки	Губа Н.О. доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ О.І. Шалімова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Н.О. Губа

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 57 сторінок, 7 таблиць, 8 рисунків, 27 джерел, 4 додатки.

Об'єкт – емоційні стани жінок.

Предмет – жіночий аматорський бокс, як техніка подолання негативних емоційних станів.

Мета дослідження – дослідити можливість застосування жіночого аматорського боксу, як техніки подолання негативних емоційних станів.

Гіпотеза дослідження – припускаємо, що жінки, які займаються аматорським боксом рідше та в меншій мірі переживають негативні емоційні стани, порівняно з жінками, які не займаються жодним з видів спорту.

Методи роботи: теоретичні – аналіз, інтерпретація, систематизація, узагальнення теоретично-наукового матеріалу з теми подружніх взаємостосунків; емпіричні: методика діагностики домінуючого емоційного стану; Шкала позитивного афекту і негативного афекту (PANAS); методика САН (самопочуття, активність, настрій); опитувальник станів тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (адаптований варіант методики Г. Айзенка) (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова); методи математичної статистики: критерій Манна-Уїтні.

Наукова новизна полягає у виявленні особливостей прояву емоційної сфери жінок, які займаються аматорським боксом та можливості його використання, як техніки подолання негативних емоційних станів.

Галузь використання: спортивна психологія, психологічне консультування .

СПОРТ, БОКС, ЖІНКИ-БОКСЕРКИ, АМАТОРСЬКИЙ БОКС, ЄДИНОБОРСТВА.

## SUMMARY

Shalimova O.I. Women's amateur boxing as a technique for overcoming negative emotional states.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (27 items, 10 of foreign origin), 4 appendix on 5 pages. The qualifying work volume is 57 pages long, 54 of them – main text. There are 7 tables and 8 illustrations.

The thesis provides a theoretical overview and describes an empirical study of women's amateur boxing as a technique for overcoming negative emotional states. The master's thesis consists of 2 sections, each of which is devoted to a certain aspect of emotional states of women.

The research object is the emotional states of women.

The subject is women's amateur boxing as a technique for overcoming negative emotional states.

The research goal is to investigate the possibility of using women's amateur boxing as a technique for overcoming negative emotional states.

The research tasks are:

1 To theoretically investigate the essence of emotions, emotional states, their types and features of manifestation in women engaged in martial arts;

2 Empirically investigate the features of the manifestation of the dominant emotional state of women engaged in amateur boxing;

3 Empirically investigate the features of the manifestation of positive and negative affect in women engaged in amateur boxing;

4 Empirically investigate the peculiarities of the manifestation of well-being, activity, and mood of women engaged in amateur boxing;

5 Empirically investigate the peculiarities of the manifestation of states of anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity in women engaged in amateur boxing.

Chapter 1 "Theoretical basics of studying the emotional states of women engaged in amateur boxing" reveals the essence of the phenomenon of emotions, their types. The features of the emotional sphere of women and sportsmen engaged in martial arts are also described.

Chapter 2 "Empirical study of the features of the manifestation of negative emotional states of women who are engaged in amateur boxing" presents the results of the empirical study, as well as a conclusion about what can be used as a method of overcoming negative emotional states in women.

Key words: sports, boxing, female boxers, amateur boxing, martial arts.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АМАТОРСЬКИМ БОКСОМ.....	11
1.1. Сутність емоцій та основні теорії їх походження.....	11
1.2. Психологічна характеристика видів емоцій та емоційних станів .....	16
1.3. Особливості емоційної сфери жінок .....	21
1.4. Особливості емоційної сфери спортсменів, які займаються контактними видами єдиноборств.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АМАТОРСЬКИМ БОКСОМ .....	30
2.1. Методичні основи емпіричного дослідження: підбір методик та формування вибірки.....	30
2.2. Особливості прояву домінуючого емоційного стану жінок, які займаються аматорським боксом.....	33
2.3. Особливості прояву позитивного та негативного афекту у жінок, які займаються аматорським боксом.....	38
2.4. Особливості прояву самопочуття, активності, настрою жінок, які займаються аматорським боксом.....	42
2.5. Особливості прояву станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності у жінок, які займаються аматорським боксом .....	47
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	55
ДОДАТКИ .....	58

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Теоретичний аналіз наукових джерел з теми емоцій та емоційної сфери особистості показав, що вони, безумовно, мають значний вплив на повсякденне життя людини. Наші рішення і вибори часто залежать від того, які емоції ми переживаємо. Радість, гнів, сум, безсилля або розчарування, усі ці емоції можуть визначати наш вибір та прийняті нами рішення. Особисті інтереси та хобі також обираються на основі того, які емоції вони викликають у нас.

Питання емоцій та почуттів, в тому числі жінок, активно досліджується такими вітчизняними та зарубіжними вченими як: Бекіньова Л.Б., Боднар О.В., Гаврилькевич В. К., Зарицька В. В., Ізард К., Джек Р., Плутчик Р. та ін.

Неможливо уявити життя, відокремлене від емоцій. Такі негативні емоції, як горе при втраті іншої людини, страх у небезпечних або невідомих ситуаціях, або відчуття провини або сорому перед іншими за наші помилки, також відіграють важливу роль у формуванні нашого життєвого досвіду та надають йому колір і смак.

Крім того, сьогодні, в ситуації війни, все частіше населення нашої країни зазнає та переживає негативні емоційні стани. Особливо це стосується жителів прифронтових міст. Особливою категорією хотілося б позначити жінок, які, досить часто є більш чутливими до стресових чинників. Як результат, постає актуальне питання про подолання негативних емоційних станів у жінок.

На сьогоднішній день, в сучасній теоретичній та практичній психології описана достатня кількість методів та авторських методик, направлених на подолання стресу та роботу з негативними емоціями, переживаннями і станами. Починаючи від технік дихання, релаксації, аутотренінгу закінчуючи окремими практиками (тай-чі, йога та ін.), заняттям спортом та певними видами єдиноборств.



Враховуючи особисту зацікавленість здобувача, в якості певного методу подолання негативних емоційних станів у жінок, прагнемо виокремити аматорський жіночий бокс. Враховуючи особистий досвід та спостереження здобувача, припускаємо, що ця активність безумовно допомагає розслабити м'язи, вивільнювати ендорфіни та покращити самопочуття. В іншому випадку, бокс дозволяє фізично виразити і розвантажити негативні емоції через тренування і боротьбу, що дозволяє подолати стрес і знайти спосіб виразити свої почуття. Бокс також сприяє збільшенню впевненості в собі і самодисципліні, що може позитивно вплинути на емоційний стан жінок.

Об'єкт – емоційні стани жінок.

Предмет – жіночий аматорський бокс, як техніка подолання негативних емоційних станів.

Мета дослідження – дослідити можливість застосування жіночого аматорського боксу, як техніки подолання негативних емоційних станів.

Гіпотеза дослідження – припускаємо, що жінки, які займаються аматорським боксом рідше та в меншій мірі переживають негативні емоційні стани, порівняно з жінками, які не займаються жодним з видів спорту.

Завдання:

1 Теоретично дослідити сутність емоцій, емоційних станів, їхніх видів та особливостей прояву у жінок, які займаються єдиноборствами;

2 Емпірично дослідити особливості прояву домінуючого емоційного стану жінок, які займаються аматорським боксом;

3 Емпірично дослідити особливості прояву позитивного та негативного афекту у жінок, які займаються аматорським боксом;

4 Емпірично дослідити особливості прояву самопочуття, активності, настрою жінок, які займаються аматорським боксом;

5 Емпірично дослідити особливості прояву станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності у жінок, які займаються аматорським боксом.

Методи роботи: теоретичні – аналіз, інтерпретація, систематизація, узагальнення теоретично-наукового матеріалу з теми подружніх взаємостосунків; емпіричні:

1. Методика діагностики домінуючого емоційного стану;
2. Шкала позитивного афекту і негативного афекту (PANAS);
3. Методика САН (самопочуття, активність, настрій);
4. Опитувальник станів тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (адаптований варіант методики Г. Айзенка) (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова).

Методи математичної статистики: критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – загальний обсяг вибірки складає 60 осіб. Вибірка розділена на дві групи. Перша група – жінки-спортсменки, які займаються аматорським боксом в кількості 30 осіб. Вік жінок від 18 до 27 років. Друга група (контрольна) – жінки, віком 18-30 років, які не займаються жодним з видів єдиноборств (30 осіб).

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування його результатів для побудови програми подолання негативних емоційних станів у жінок, а також в процесі психологічного консультування та супроводу жінок, які мають виражені прояви негативних емоційних станів.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АМАТОРСЬКИМ БОКСОМ

#### 1.1. Сутність емоцій та основні теорії їх походження

В ході теоретичної розробки заявленої проблеми, було виявлено, що сьогодні, сучасна психологічна наука та практика не мають остаточного визначення сутності емоцій. Як результат, ми маємо очевидний факт, при якому емоції часто сприймаються як ідентичні з почуттями і настроями, але варто пам'ятати, що ці три поняття не можуть бути взаємозамінними.

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації (АРА), емоція описується як «складна модель реакції, яка включає емпіричні, поведінкові та фізіологічні аспекти» [19].

В іншому підході емоції представляють собою спосіб, яким люди реагують на події, які вони вважають значимими для себе.

Д. Гокенбері та С. Гокенбері розглядають емоції як складний психологічний стан, що включає три різні компоненти: суб'єктивне переживання, фізіологічну реакцію і поведінкову реакцію. [23].

Емоції – це реакція на подразники, але почуття – це те, що відчуває людина в результаті емоцій. На почуття впливає її сприйняття ситуації, тому одна й та сама емоція може викликати різні почуття [15].

Дж. Тобі та П. Космідс вказують на те, що емоції – це системи швидкої обробки інформації, які допомагають людині діяти з мінімальними міркуваннями [20].

Поведінковий аспект виявлення емоцій проявляється в тому, як конкретно виражаються ці емоції. Це може включати такі реакції, як: усмішка, гримаса, сміх. А також інші різноманітні дії, які залежать від соціокультурних норм та індивідуальних особливостей.

Не зважаючи на те, що багато досліджень свідчать про універсальність значення гримаси, наприклад, хмурі брови, які можуть вказувати на смуток. Все таки, соціокультурні норми та особливості виховання впливають на те, як люди виражають свої емоції. Наприклад, вираження любові може відрізнитися не тільки в різних людей, але й у різних культурах.

Поведінкові реакції мають велике значення для сповіщення інших про внутрішнє переживання та стан людини, але наукові дослідження показують, що ця поведінка також є ключовим фактором для загального благополуччя особи.

Нещодавні дослідження демонструють, що пригнічення негативних поведінкових реакцій, які були викликані переглядом емоційних фільмів, впливає на фізичний стан учасників, включаючи підвищену частоту серцевих скорочень. Автори цього дослідження наголошують на тому, що вираження емоцій через поведінку, незалежно від їхнього характеру, корисніше для загального здоров'я людини, ніж їх приховування. Таким чином, прояв радості, сміху та вираження негативних емоцій виявляється більш сприятливим для фізичного і психічного благополуччя людини.

Фізіологічні та поведінкові реакції, пов'язані з емоціями, вказують на те, що вони більше ніж просто психічний стан. Емоції впливають на поведінку та загальний стан здоров'я людини. Крім того, здатність розуміти поведінкові реакції інших відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту..

Отже, як наглядно видно, остаточного трактування сутності емоцій, на сьогоднішній день не існує. Аналогічна ситуація і з теоріями емоцій. Сьогодні, їх налічується досить значна кількість, від біологічних/еволюційних, в яких емоції розглядаються як результат пристосування організму до навколишнього середовища та необхідна умова виживання. До соціально-антропологічних, де емоції вивчаються як результат розвитку людської культури. Хоча деякі теорії прямо спростовують інші, багато з них спираються одна на одну.

Теорія основних емоцій (Wilson-Mendenhall, Ekman, Russell та ін.) припускає, що люди мають обмежену кількість емоцій (наприклад, страх, гнів, радість, смуток), які є біологічно та психологічно «базовими», кожна з яких проявляється в організованому повторюваному шаблоні асоційованих поведінкових компонентів [21; 22].

К. Ізард стверджував, що основні емоції зберігаються, оскільки їхні біологічні та соціальні функції є важливими в еволюції та адаптації. Він також припустив, що основні емоції мають вроджені нейронні субстрати та універсальні поведінкові фенотипи [24].

П. Екман вказує, що основні емоції, які розвинулися для вирішення основних життєвих завдань, наприклад, страх і гнів, можуть допомогти вижити, змушуючи організм або тікати в пошуках безпеки, або боротися, щоб захистити себе. Елементи базових емоцій можна комбінувати, щоб утворити складні емоції. Незважаючи на те, що багато психологів прийняли теорію базових емоцій, немає єдиної думки щодо точної кількості базових емоцій [21].

Основні емоції вважаються універсальними, оскільки вони пов'язані з основними потребами тіла або тілесними інстинктивними потребами. Ці кілька емоцій складають найдавніші та найпомітніші емоції, тоді як інші емоції (складні емоції), такі як естетичні емоції, пов'язані з вищими потребами людських переживань.

Гросберг та Левайн, запропонували відому теорію про інстинкт, яка вважає, що інстинкт нагадує «нейронні датчики, які вимірюють життєво важливі параметри, важливі для виживання», «наприклад, низький рівень глюкози в крові визначає інстинктивну потребу в їжі». Тому вимірювання рівня глюкози є свого роду нейронним датчиком [21].

Розмірні дослідження емоцій походять від Вундта, а пізніше Шольсберга, який припустив, що емоції можна визначити трьома незалежними вимірами: приємне-неприємне, напруга-розслаблення та збудження-спокій. Пізніше багато інших виявили, що останні два виміри

насправді збігаються. П. Екман також запропонував шкалу приємно-неприємно та активно-пасивно як достатню для визначення різниці між емоціями.

«Асоціативна» теорія В. Вундта (на протипагу теорії Джеймса-Ланге) також була заснована на «класичному» розумінні виникнення емоцій, де «тілесні» реакції розглядалися лише як наслідок почуттів. В. Вундт передбачав до деякої міри вплив уявлень на почуття (дотримуючись точки зору Гербарта), але, з іншого боку, вважав, що емоції як внутрішні зміни, характеризуються безпосереднім впливом почуттів на перебіг уявлень. Автор також виділяв примітивні (тваринні) емоції і вищі, більш складні почуття (емоції), які розвинулися пізніше [6].

Теорія Джеймса-Ланге, яка була сформована в 19 столітті, стверджує, що фізіологічні подразники (збудження) викликають реакцію вегетативної нервової системи, яка, у свою чергу, викликає у людей переживання емоцій. Фізіологічні реакції можуть включати швидке серцебиття, напруженість м'язів, потовиділення та інші прояви. За цією теорією фізіологічна реакція є першою порівняно з емоційною поведінкою. З часом теорія Джеймса-Ланге була переглянута та доповнена в рамках інших теорій, які враховують, що емоції є результатом взаємодії фізіологічних та психологічних реакцій. [23].

Теорія емоцій зі зворотним зв'язком обличчя припускає, що вираз обличчя дійсно відіграє важливу роль у переживанні емоцій. Ця концепція пов'язана з роботами Чарльза Дарвіна та Вільяма Джеймса, які запропонували ідею, що вираз обличчя може вплинути на відчуття емоцій, а не лише відображати їх. Згідно з цією теорією, емоції зазвичай пов'язані з фізичними змінами у м'язах обличчя. Отже, той, хто намагається посміхнутися, може відчути більше щастя, ніж той, хто нахмурився. [23].

В теорії Лінсея-Хебба, емоції розглядалися як спонукальний механізм будь-якої діяльності людини, так як вони є виразниками потреб у свідомості людини. Однак емоції розумілися тільки як біологічний механізм, без врахування з подальшого соціального розвитку.

Теорія емоцій Кеннона-Барда, розроблена в 1920-х роках Уолтером Кенноном і Філіпом Бардом, виникла як результат протистояння теорії Джеймса-Ланге. Відповідно до цієї теорії, тілесні зміни та емоції відбуваються одночасно, а не поетапно. Нейробіологічна наука підтверджує цю концепцію, стверджуючи, що як тільки подразник ідентифіковано, інформація, відразу, передається як на мигдалину, так і в кору головного мозку. За цією логікою, збудження та емоція виникають одночасно. [20].

Теорія Шахтера-Зінгера, розроблена Стенлі Шахтером і Джеромом Е. Зінгером, вводить компонент роздумів в процес протікання емоцій. Ця теорія передбачає, що коли ми стикаємося з подією, яка викликає негативну фізіологічну реакцію, ми намагаємося раціонально пояснити причину цієї реакції. В результаті ми переживаємо емоції. [20].

Теорія когнітивної оцінки, яку вперше запропонував Р. Лазарус, стверджує, що емоції виникають після процесу розмірковування. За цією теорією людина спочатку сприймає стимули, потім робить внутрішні роздуми, і тільки після цього відбувається одночасно фізіологічна реакція та емоція.

Це далеко не єдині існуючі теорії емоцій, але вони надають наглядні приклади того, як уявлення про те, як породжуються емоції, відрізняються одне від одного. Спільним для всіх теорій емоцій є ідея про те, що емоція ґрунтується на якомусь особисто значущому стимулі або досвіді, який спонукає до біологічної та психологічної реакції.

Таким чином, підсумовуючи вкажемо, що різні теорії по різному трактують сутність явища емоцій, приводять різні, часом однакові, функції емоцій.

## 1.2. Психологічна характеристика видів емоцій та емоційних станів

На додаток до спроби визначити, що таке емоції, дослідники також намагалися ідентифікувати та класифікувати різні типи емоцій, описи та аналітика яких змінювалися з часом.

У 1972 році психолог П. Екман припустив, що існує шість основних емоцій, які є універсальними для всіх культур: щастя, печаль, страх, відраза (огида), гнів, здивування (сюрприз).

1. Щастя – багато людей прагнуть до щастя, оскільки це приємна емоція, яка супроводжується відчуттям благополуччя та задоволення. Щастя часто виражається посмішкою або розмовою бадьорим тоном.

2. Печаль (смуток) – час від часу людина відчуває смуток. Хтось може виражати смуток сльозами, мовчанням та/або віддаляючись від інших. Типи смутку включають горе, безнадійність і розчарування .

3. Страх – страх може пришвидшити серцебиття, спричинити швидкі думки або спровокувати реакцію «бийся або втікай». Це може бути реакція на реальні або уявні загрози. Деякі люди насолоджуються викидом адреналіну, який супроводжує страх, у вигляді перегляду страшних фільмів, катання на американських гірках або стрибків з парашутом.

4. Відраза – відраза може бути викликана фізичним досвідом, таким як вигляд або запах гнилої їжі, крові або погана гігієна. Моральна огида може виникнути, коли хтось бачить, як інша людина робить щось, що вона вважає аморальним.

5. Гнів – гнів можна виразити мімікою: нахмурення, крик або агресивна поведінка.

6. Сюрприз (здивування) – сюрприз може бути приємним і неприємним. Людина можете відкрити рот або задихатися від здивування. Несподіванка, як і страх, може спровокувати реакцію «бийся або тікай» [21].

У 1980-х роках Р. Плутчик розробив альтернативну систему класифікації емоцій, яка стала відома як «колесо емоцій». Ця модель ілюструє, як емоції



можуть бути комбіновані або змішані, аналогічно тому, як художник на основі різних кольорів, створює нові відтінки. Дослідник запропонував вісім основних емоційних вимірів: щастя проти смутку, гнів проти страху, довіра проти огиди та здивування проти очікування. Потім ці емоції можна поєднати, щоб створити інші (наприклад, щастя + очікування = хвилювання) [27].

У 1999 році Екман розширив свій список, включивши низку інших базових емоцій, включаючи збентеження, хвилювання, презирство, сором, гордість, задоволення [21].

Проте, описані класифікації, навіть сьогодні піддаються детальному аналізу та конструктивній критиці. Наприклад, нещодавнє дослідження Р. Джека показало, що огида та гнів мають подібний зморшкуватий ніс, а страх і здивування – спільне підняття брів [10].

Вважається, що відмінності між гнівом і огидою та відмінності між страхом і подивом виникли пізніше для виконання соціальних функцій, а не для виживання як вважав С. Мансуріан. Таким чином, Р. Джек припустив, що люди, мають чотири основні емоції: страх, гнів, радість і сум. Примітно, що інші автори також запропонували страх, гнів, радість і смуток як чотири основні емоції. Як говорив К. Ізард: «людям потрібен ярлик категорії страху, щоб пояснити втечу один одному заради безпеки, гніву, щоб пояснити розчарування заблокованих цільових реакцій, радості (або її еквівалента), щоб пояснити гордість досягнення, і смутку, щоб пояснити досвід досягнення втрати, що змінить життя [26].

Емоція включає в себе різноманітні аспекти: емоційні реакції, які можуть бути виражені зовнішніми проявами, і емоційні стани, які пов'язані з внутрішнім емоційним досвідом, але можуть також мати зовнішні прояви.

Багато вчених описують стан як сукупність конкретних характеристик, таких як властивостей, процесів, функцій, компонентів психіки тощо, які впливають на ефективність діяльності, працездатність, рівень активності та

поведінку. Дослідники розглядають поняття «стан» як фактор, що впливає на працездатність.

Якщо говорити конкретно про емоційні стани, то в сучасній науці виділяють три основні емоційні стани: емоції, почуття, афекти [16].

Емоції – певні реакції людей і тварин, як відповідь на впливи зовнішніх та внутрішніх чинників (подразників). Ці реакції проявляються у вигляді задоволення або невдоволення, радості, страху і т. д. Джерелом емоцій можуть виступати не тільки реальні, але й уявні ситуації або події. Аналогічно до почуттів, емоції сприймаються людиною як власні, вони мають характер тиску транзитивності (можуть бути передані іншому). Вираженість емоцій не завжди може мати очевидний характер та не завжди може проявлятися в поведінці, особливо, коли людина має розвинуті навички вмілого приховування емоцій. Безумовно, емоції, супроводжуючи той чи інший поведінковий акт, можуть не завжди бути усвідомленими, не зважаючи на те, що фактично, будь-яка поведінка пов'язана з емоціями. Емоційний досвід людини зазвичай набагато ширший, ніж досвід його індивідуальних переживань. Почуття людини, навпаки, зовні дуже помітні.

Почуття – особливий вид емоційних переживань, які являються більш стійкими та завжди опредмечені. Почуття завжди мають відношення до певного об'єкту, пов'язані з конкретними уявленнями про цей об'єкт. Як стійке емоційне ставлення до об'єкта може співпадати з емоційною реакцією.

Почуття є історично та культурно обумовленими і можуть відрізнятися в різних культурах, а також в різних історичних епохах для людей, які належать одному й тому народу і культурі. В процесі індивідуального розвитку почуття відіграють важливу роль, особливо у процесі соціалізації людини, а також впливають на формування її мотиваційної сфери.

Позитивні емоції та почуття сприяють виникненню і підтримці потреб та інтересів людини. Щодо взаємодії з навколишнім середовищем – людина часто взаємодіє з ними з метою зміцнення та підтримки своїх позитивних

почуттів. Почуття завжди пов'язані із роботою свідомості і можуть бути свідомо регульованим [7; 15].

Афекти – це особливий вид емоцій, які відрізняються високою інтенсивністю, швидким проявом і проявляються через фізіологічні реакції (наприклад, страх або гнів).

Афект – це реакція, яка настає відразу після певної дії або події і виражає суб'єктивну чутливу реакцію на те, наскільки вдалося досягти мети або успішно задовольнити потребу. Розвиток ефекту підпорядковується наступному закону: чим сильніше був мотиваційний стимул для дії, чим більше зусиль було потрібно витратити на її виконання, і чим менший результат був досягнутий, тим сильніший є ефект. У результаті відмінність емоцій і почуттів, порівняно з афектом полягає в бурхливому протіканні останнього [7; 15].

Також, варто окремо зупинитися на процесі виникнення певних емоційних станів. Спершу, викликає сприйняття інформації організмом, яка надходить від зовнішнього або внутрішнього подразника (цей етап залежить від психофізіологічних особливостей організму).

На наступному етапі, на основі цього сигналу, формується потреба, наприклад, у чомусь, і відбувається оцінка цієї потреби у формі емоційного переживання. Оцінка формується на основі як психофізіологічних особливостей, так і ціннісно-сислової сфери особистості. Якщо потреб є значущою для організму людини або її особистості, то виникає нервово збудження, яке призводить до мобілізаційних зрушень в організмі [7; 15].

На третьому етапі включається емоційна пам'ять, яка запускає життєвий досвід і вимагає сформувати ставлення організму та особистості до отриманої інформації.

Четвертий етап полягає у виникненні конкретного психофізіологічного стану, включаючи поведінкову реакцію. В ході цього етапу здійснюється розрядка та відновлення емоційної стабільності. Іншими словами, емоційний

процес можна описати як реакцію на значущий вплив, будь то зовнішній або внутрішній стимул.

Емоційний стан, на нашу думку, є складним психічним явищем, який може включати одну чи більше емоцій. Проте, у разі відмови від окремих емоцій, головним порушенням емоційного стану є пошук деяких внутрішніх ресурсів або зовнішніх можливостей для задоволення важливої потреби. Він виникає в ситуації, коли неможливо відреагувати на значний вплив або коли наявний метод реагування виявляється неефективним [7; 15].

Крім того, емоційний стан починається з оцінки важливості поточної потреби та припиняється формуванням психофізіологічного стану, який підтримує потребу в пошуку способів вираження емоцій та задоволення цієї потреби.

Зі всього вищезазначеного можна виділити наступні характеристики або ознаки емоційних станів: їх складність, фоновий характер (невелика інтенсивність), велику тривалість (продовження в часі), безпредметність (приховане походження), суб'єктивний оцінний характер, та особливості динаміки їх прояву [1; 3; 9; 15].

Складність емоційного стану виникає в тому, що в одному емоційному стані може бути наявна одна чи більше емоцій, при цьому переважаючою буде лише одна емоція.

Фоновий характер (слабка інтенсивність): В більшості випадків, емоційні стани функціонують як тло, яке забарвлює переживання і поведінку людини протягом певного періоду. Деякі автори використовують термін «емоційний фон», який відображає загальне ставлення людини до навколишнього середовища та її ставлення до себе [1; 3; 9; 15].

Значна тривалість (тривалість у часі): Емоційні стани можуть тривати різний час, від кількох хвилин до кількох годин, днів або навіть місяців.

Безпредметність (прихований характер причини виникнення): Причини виникнення емоційного стану не завжди очевидні. Емоційний стан відображає загальну оцінку ситуації на даний момент. Неясність щодо

причин виникнення емоційного стану може бути пов'язана зі швидкоплинною емоцією або комплексом емоцій, які спричинили його виникнення, а також з небажанням самої людини пригадувати або зберігати в пам'яті причини виникнення такого стану.

### **1.3. Особливості емоційної сфери жінок**

З найдавніших часів емоційність приписувалася до основних особистісних рис жінки. У повсякденному уявленні цю якість пов'язують із «ранимістю» психіки жінки.

Проте, наявні факти, як життєві так і наукові не доводять наявності істотних відмінностей емоційної сфери жінок. В даному випадку, можливо констатувати одне – жінки та чоловіки по-різному проявляють емоції і ця відмінність наглядно продемонстрована багатьма дослідженнями.

Так, наприклад, дослідження американських вчених щодо особливостей прояву емоційної сфери жінок показало, що крім того, що жінки більше реагують на досвід, що викликає негативні емоції, вони, як правило, здатні розпізнавати та обробляти негативні емоції інших людей краще, ніж чоловіки. На це вказати такі вчені як: В. Бабчук та Р. Томпсон [20].

Науковці вказують на те, що існує кілька еволюційних гіпотез про те, чому жінки краще розрізняють емоційні патерни. Наприклад, жінки можуть бути більш чутливими до всіх емоцій інших через потребу (більше, ніж чоловіки) прив'язуватися до своїх дітей, або жінки можуть бути особливо чутливими до негативних емоцій лише через потребу реагувати на загрози в фізичній формі більше, ніж чоловіки. Хампсон та її колеги знайшли більше підтвердження першої гіпотези.

Дослідження Д. Шмідт та П. Реало показують, що жінки, як правило, отримують вищі бали за рисою особистості, яка найбільше пов'язана з негативною емоційністю – невротизмом. У мета-аналізі 25 досліджень, наприклад, Фейнгольд виявив, що жінки мають вищі показники тривожності.

Статеві відмінності в невротизмі виявляються особливо стійкими, долаючи кілька упереджень у відповідях, пов'язаних з іншими статевими відмінностями, які повідомляють самі жінки. Статеві відмінності в невротизмі виявлені за допомогою самозвітів, так і за допомогою перевірених методів вимірювання [28].

Також, наявні крос-культурні дослідження, які підтверджують відмінність та особливість емоційної сфери жінок. Наприклад, Де Болле виявив, що статеві відмінності в невротизмі серед підлітків повсюдно виникають у всіх культурах приблизно в одному віці (близько 14 років, вказуючи на гормони статевого дозрівання як на безпосередню причину. У великих крос-культурних вибірках дорослих було виявлено, що жінки мають вищі показники загального невротизму в досліджених 53 країнах 56 націй [29].

Дослідження Чаплін та Альдао особливостей прояву емоційної сфери по параметру моральності, показали, що жінки, як правило, відчують більше негативних емоцій, таких як почуття провини, почуття сорому, меншою мірою збентеження [22].

Фішер вказує, що в його крос-культурному дослідженні 37 націй жінки, як правило, повідомляли про більше негативних емоцій. Серед націй із відносно вищою соціально-політичною гендерною рівністю було виявлено статеві відмінності в інтенсивності відчуття смутку, страху, сорому і провини. Статеві відмінності в соціальній тривожності в різних культурах свідчать про те, що жінки загалом мають вищу тривожність, порівняно з чоловіками. Однак більшість цих статевих відмінностей у негативних емоціях відносно невеликі [22].

Матуд виявив, жінки частіше використовують стратегії подолання, пов'язані з негативними емоціями, такі як когнітивні роздуми та пошук емоційної підтримки. Дані спостережень за письмовою та вербальною поведінкою жінок показують, що жінки виражають більше негативних емоцій, ніж чоловіки [22].

Якщо говорити про емоційну сферу жінок, які перебувають у відносинах, то дослідження показали, що жінки віком від 35 років і більше схильні до важких форм співзалежності. Співзалежні жінки віком від 35 років і більше схильні до високої тривожності, на відміну не співзалежних жінок до 35 років. При цьому вони також значно частіше відчують провину, однаково як особистісну якість, так і ситуативну провину.

У жінок, прояв тривожності значимо корелює з мірою співзалежності. При цьому, оскільки співзалежність із віком посилюється, то і показник особистісної тривожності у жінок суттєво зростає з віком.

Наявність співзалежності у жінок значимо впливає на прояв та переживання ними депресивних станів. У рівній мірі показники провини та олекситимії також зростають із зростанням співзалежності у жінки. При цьому, варто зазначити, що показник вина-моральні норми у співзалежних жінок від 35 років зустрічається значно частіше, ніж у співзалежних жінок віком до 35 років. З цього можна зробити припущення, що з віком почуття провини у співзалежних жінок переходить на більш глибокі рівні психіки і починає усвідомлюватись, як щось природне.

Таким чином, даний приклад дослідження наглядно демонструє нам факт того, що тривалість та характер взаєностосунків з партнером, безумовно впливає на емоційну сферу дівчат та жінок. Саме на перевірку цього припущення спрямований наступний розділ нашого дослідження.

#### **1.4. Особливості емоційної сфери спортсменів, які займаються контактними видами єдиноборств**

Теоретичний аналіз вказав на те, що питання впливу єдиноборств на емоційну сферу людини є досить актуальним. Основне питання, що встало перед дослідниками, зводиться до того, чи сприяють систематичні заняття спортом або спостереження за змаганнями зменшенню агресивних тенденцій або, навпаки, підвищенню агресивності.

Представник теорії потягів К. Лоренц вважав, що спорт являється інтелектуальною ритуалізованою формою боротьби в культурному житті суспільства. Допускаючи грубу індивідуальну манеру поведінки, спорт, на його думку, є зручною формою для реалізації накопичених агресивних потягів, а дотримання певної коректності в спорті, навіть в емоційних ситуаціях, пов'язане з проявом самоконтролю як усвідомленої і одночасно інстинктивної реакції в боротьбі. Сенс висловлювань К. Лоренца полягає в тому, що, з одного боку, прояв агресії в спорті має інстинктивну природу, з іншого боку, така поведінка повинна контролюватися і відповідати певним нормам ведення спортивного поєдинку [18].

Б. Кретті, слідуючи поняттю «інтраспецифічна агресія», введеному К. Лоренцом, і посилаючись на його послідовників, прирівнює агресивну поведінку в спорті до конкурентної поведінки в більш широкому сенсі. При цьому особливо підкреслюється стримування спортом суспільно небезпечної поведінки [18].

Стосовно до спорту розширюється трактування проявів агресії. Агресивний характер в спортивній діяльності проявляється не тільки в змаганні, але і на тренуваннях. Природа цього розкривається в постійному прагненні до суперництва, утвердженню своєї переваги. Фіктивна боротьба з противником і спрямована на нього агресія грають велику роль в емоційному переживанні на тренуваннях. При цьому розрізняються дві форми агресивних дій: «дружня боротьба» і «ворожий напад».

При цьому необхідно зазначити, що агресія в спорті є раціональною формою протистояння супернику, мобілізації функціональних можливостей спортсмена на досягнення конкретного результату. Спорт дозволяє висловлювати агресивні почуття, не завдаючи великої шкоди іншим людям, формуючи конструктивні форми агресивної поведінки спортсменів [6].

На думку одних психологів, заняття бойовими видами спорту, такими як боротьба, бокс, карате, самбо і т.д., формують у спортсмена впевненість в собі і здатність контролювати свої емоції.



На думку інших, подібні заняття ведуть до поступового зростання підсвідомої, а потім і свідомої агресії, причому агресія формується шляхом спостереження або наслідування, і чим частіше вона підкріплюється діями, тим імовірніший її прояв. У зв'язку з існуванням таких різних точок зору безсумнівний інтерес представляють практичні дослідження, присвячені вивченню впливу занять спортивними єдиноборствами на агресію дітей.

В деяких дослідженнях було виявлено, що в порівнянні з особами, які не займаються спортом, борцям властива велика агресивність, як в поведінкових реакціях (фізична, вербальна агресія), так і в емоційних станах (негативізм, роздратування). Однак вважати борців в порівнянні зі спортсменами інших спеціалізацій агресивнішими не можна. Виявлено також, що якщо більш агресивні діти починають займатися боротьбою, то з часом показники агресивності у них знижуються [14].

Думки різних авторів з проблеми агресії серед спортсменів, які займаються контактними єдиноборствами, є полярними. Так, одні фахівці дійшли до висновку, що під час занять східними єдиноборствами у спортсменів формуються високі рівні агресивності та жорстокості.

В деяких джерелах спостерігається протилежна точка зору. А саме, філософія бойових мистецтв Сходу ставить на перше місце не виконання ударів чи блоків при виникненні конфліктної ситуації, а вміння уникнути її, більш того, основною метою цих єдиноборств є не перемога або поразка, а удосконалення характеру особистості, виховання сили духу та підвищення духовності спортсмена. Невипадково, що у більшості назв східних єдиноборств присутнім є частина слова «до». «До» – це шлях, манера триматися, точка зору і склад розуму. Для прикладу, айкідо перекладається як «шлях до гармонії духу», карате – «шлях пустої руки» тощо [14].

За даними наукового дослідження, проведеного вченими з університету CityU м. Гонконг, навчання дітей традиційних бойових мистецтв, може стати кращим способом утримати їх від бійок і конфліктів.

Центральне місце в дослідженні гонконгських учених займають бойові чесноти – моральна основа традиційних китайських бойових мистецтв.

315 дітей (244 хлопчика і 71 дівчинка) з різних шкіл і соціальних верств в Гонконзі взяли участь в дослідженні за оцінкою «впливу китайських бойових мистецтв на дітей молодшого віку» і вивчення китайських бойових мистецтв як способів «зниження агресії», повідомляється на сайті CityU.

Результати дослідження показали, що у дітей, які отримали бойові навички і етичні норми бойових мистецтв, значно рідше спостерігалася агресивна чи антисоціальна поведінка, вони не були схильні до знущань і бійок.

Агресія, що має місце на початкових етапах практики спортивних єдиноборств, згідно з результатами дослідження пов'язана з такими цінностями, як спортивний результат, перемога на змаганнях, непримиренність до недоліків, прагнення самоствердитися за рахунок інших. Стаж занять єдиноборствами впливає на зниження рівня агресії, так як відбуваються зміни в системі цінностей особистості, обумовлюючи зсув ціннісної спрямованості з практичного результату на сам процес.

Дослідження агресивності серед дзюдоїстів, показало переважно низький рівень агресії (46,7%) у групи дзюдоїстів. У 73,3% дітей, які не займаються спортом, переважає середній рівень агресії, дівчата в обох групах більш агресивні, ніж хлопчики .

У групі дзюдоїстів було виявлено переважання середнього рівня фізичної агресії, а в контрольній групі – середній та високий рівні. Виявлено середній рівень вербальної агресії серед хлопчиків, які займаються дзюдо, в контрольній групі – високий її рівень.

У дівчат, які займаються дзюдо, переважає високий та дуже високий рівні, в контрольній групі переважає середній рівень фізичної агресії. На думку авторів, це пов'язано з тим, що у силові види спорту йдуть дівчата, у яких є потреба цивілізовано реалізувати свою агресію.

За методикою «Діагностики ворожості за шкалою Кука-Медлен» виявлено цинізм, агресивність та ворожість. Дослідники відзначають, що цинізм характерний для усіх груп досліджуваних і знаходиться на середньому рівні з тенденцією до високого, при цьому дівчата в обох групах більш цинічні, ніж хлопці. Показник агресивності значно більший у контрольній групі, дівчата в обох групах більш агресивні, ніж хлопці. Рівень ворожості знаходиться на середньому рівні, проте у контрольній групі він значно вищий як у дівчат, так і у хлопців.

У результаті дослідження авторами виявлено, що підлітки, які займаються дзюдо, менш агресивні, ніж діти, які не займаються спортом. На нашу думку, зазначене є результатом того, що спортсмени позбавляються від зайвої агресивності через фізичну активність, проявляючи накопичувану негативну енергію в процесі змагань й досягаючи високих результатів у спорті.

Таким чином, на думку авторів, заняття дзюдо сприяють зменшенню проявів агресивності підлітків у повсякденному житті, яку вони виявляють під час змагань в контрольованому виді під керівництвом тренера. Цей вид боротьби розвиває у підлітків наполегливість, прагнення до перемоги не тільки у спортивних змаганнях, а й під час досягнення поставлених цілей, рішучість, стійкість, динамічність, самостійність, індивідуальність та низку інших особистісних властивостей.

Таким чином, питання емоційної сфери спортсменів, зокрема агресії, в тій чи іншій мірі існувало завжди. Вчені-теоретики досі висувають різні гіпотези, які нерідко суперечать одна одній. Особливе місце в полеміці з даної теми займають спортивні єдиноборства, які в наші дні користуються особливою популярністю як у дорослої частини населення, так і в молодіжному середовищі.

1. Емоції – це психічні процеси, що відображають особисту значимість зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини у формі переживань. Емоції включаються в усі психічні процеси і стани людини.

Будь-які прояви активності особистості супроводжуються емоційними переживаннями.

Перші психологічні теорії були представлені на біологічній (психофізіологічній) платформі розуміння феномену емоцій, де соціальний аспект або взагалі виключався, або представлявся окремо від емоцій успадкованих людиною від тварин. На сьогоднішній день, сучасна психологія має в своєму арсеналі значну кількість теорій походження емоцій. На наш погляд, основна особливість цих теорій в тому, що вони доповнюють одна одну.

2. На сьогоднішній день не існує чіткого переліку абсолютно всіх емоцій. Однак, є базовий перелік «чистих» емоцій, до яких відносять: страх, гнів, радість, здивування, огиду та смуток. Кожна з цих основних емоцій може мати свій підвид, і ці підвиди, у свою чергу, можуть бути оцінені за такими параметрами, як: інтенсивність, тривалість, глибина, усвідомленість, походження, умови виникнення та зникнення, вплив на фізичний стан, динаміка розвитку, спрямованість (на самого себе, на інших, на оточуючий світ, на минуле, сьогоднішнє або майбутнє), а також спосіб їхньої представленості у поведінці (експресія) та нейрофізіологічні основи.

3. Емоційна сфера жінок – це дуже широке і складне поняття, оскільки кожна жінка унікальна і має свої власні індивідуальні особливості. Однак, є деякі загальні тенденції, які можуть допомогти краще зрозуміти емоційну сферу жінок.

Перш за все, жінки зазвичай виявляють більшу схильність до висловлювання своїх емоцій, ніж чоловіки. Це може проявлятися у вираженні позитивних емоцій, таких як радість, любов, задоволення, або негативних емоцій, таких як сум, страх, тривога, гнів.

Друге – жінки можуть бути більш емоційно чутливими, ніж чоловіки. Це означає, що вони можуть бути більш вразливими до стресу, негативних емоцій та психологічного тиску.

Третє, емоційна сфера жінок може бути досить складною через роль, яку вони часто відіграють в суспільстві. Наприклад, жінки можуть почуватися підданими чоловікам у стосунках, або їм може бути важко відстоювати свої права та інтереси в різних сферах життя.

Огляд сучасного стану питання емоційної сфери жінок, в тому числі які займають аматорським боксом, або іншими єдиноборствами, показав необхідність його розробки, а саме накопичення емпіричного матеріалу, який може стати основою теоретичних положень та концепцій. Саме на це і спрямований наступний розділ нашого дослідження.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АМАТОРСЬКИМ БОКСОМ**

#### **2.1. Методичні основи емпіричного дослідження: підбір методик та формування вибірки**

Аналіз наукових досліджень підтверджує, що емоційна сфера є складним психофізіологічним явищем, що складається з кількох взаємопов'язаних аспектів, які можуть взаємопов'язано впливати один на одного.

**Об'єкт** – емоційні стани жінок.

**Предмет** – жіночий аматорський бокс, як техніка подолання негативних емоційних станів.

**Мета дослідження** – дослідити можливість застосування жіночого аматорського боксу, як техніки подолання негативних емоційних станів.

**Гіпотеза дослідження** – припускаємо, що жінки, які займаються аматорським боксом рідше та в меншій мірі переживають негативні емоційні стани, порівняно з жінками, які не займаються жодним з видів спорту.

**Завдання:**

1. Сформуванати діагностичну та контрольну вибірки;
2. Підібрати методики та опитувальники спрямовані на діагностику емоційної сфери жінок;
3. Емпірично дослідити особливості прояву домінуючого емоційного стану жінок, які займаються аматорським боксом;
4. Емпірично дослідити особливості прояву позитивного та негативного афекту у жінок, які займаються аматорським боксом;
5. Емпірично дослідити особливості прояву самопочуття, активності, настрою жінок, які займаються аматорським боксом;

6. Емпірично дослідити особливості прояву станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності у жінок, які займаються аматорським боксом.

Для проведення дослідження були відібрані 60 осіб. Вибірка була розділена на дві групи. Перша група – жінки-спортсменки, які займаються аматорським боксом в кількості 30 осіб. Вік жінок від 18 до 27 років. Друга група (контрольна) – жінки, віком 18-30 років, які не займаються жодним з видів єдиноборств (30 осіб).

Емпіричне дослідження було проведене нами в декілька етапів, кожен з яких відповідав поставленій задачі. На першому етапі діагностика була направлена на виявлення домінуючих емоційних станів респондентів вибірки. Як вказувалося вище, для цього нами була використана методика діагностики домінуючого настрою Л.В. Куликова.

Другий етап був реалізований за допомогою Шкали позитивного афекту і негативного афекту (PANAS), яка дає можливість виявити рівень прояву негативного та позитивного афектів.

Третій етап був спрямований на виявлення особливостей прояву емоційних станів у жінок обох груп. Дана задача досягалася за допомогою методики САН (самопочуття, активність, настрої).

Четвертий етап передбачав виявлення базових негативних емоційних станів за допомогою опитувальника станів тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (адаптований варіант методики Г. Айзенка) (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова).

В ході аналізу емпіричних даних був застосований метод математичної статистики – критерій Манна-Уїтні, який дав можливість виявити закономірність відмінностей прояву емоційної сфери жінок, які займаються аматорським боксом і відтак сформулювати припущення про його ефективність як техніки подолання негативних емоційних станів.

В рамках виконання завдання дослідження нами були підібрані наступні методики та опитувальники діагностики емоційної сфери особистості:

1. Методика діагностики домінуючого емоційного стану Л. В. Кулікова – спрямована на визначення характеристик психологічного та соціально-психологічного рівнів домінуючого психічного стану. Визначення характеристик стану здійснюється за допомогою самооцінок респондента.

Методика включає в себе набір тверджень (57 шт.), які описують ознаки, що характеризують стан, поведінку, ставлення людини до різних явищ.

У цій методиці при інтерпретації отриманих числових величин використовується переведення сирих балів у стандартні. Підвищені оцінки за тією чи іншою шкалою – це оцінки 55 і більше Т-балів. Знижені оцінки – це оцінки 45 і менше Т-балів. Високі оцінки – це оцінки 60 і більше Т-балів. Низькі оцінки – це оцінки 40 і менше Т-балів.

2. Шкала позитивного афекту і негативного афекту (PANAS) – один з найпоширеніших інструментів експрес-оцінки позитивної та негативної емоційності. Методика спрямована на діагностику широкого спектра позитивних та негативних емоційних станів.

Методика складається зі списку 20 прикметників, які описують емоційний стан. Респондент повинен оцінити за 5-бальною шкалою Ліккерта, наскільки він відчував себе протягом того чи іншого часу (стандартне формулювання – протягом останніх двох тижнів, але теоретично період часу для опису може бути будь-яким, у тому числі, невизначеним – зазвичай, в середньому, як правило).

3. Методика САН (самопочуття, активність, настрої) – опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, якими респондента просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій випробуваний відзначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. В результаті, методика дає можливість виявити на рівнях: низький, середній та високий показники самопочуття, активності та настрою респондента.

4. Опитувальник станів тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (адаптований варіант методики Г. Айзенка) (С.Д. Максименко,



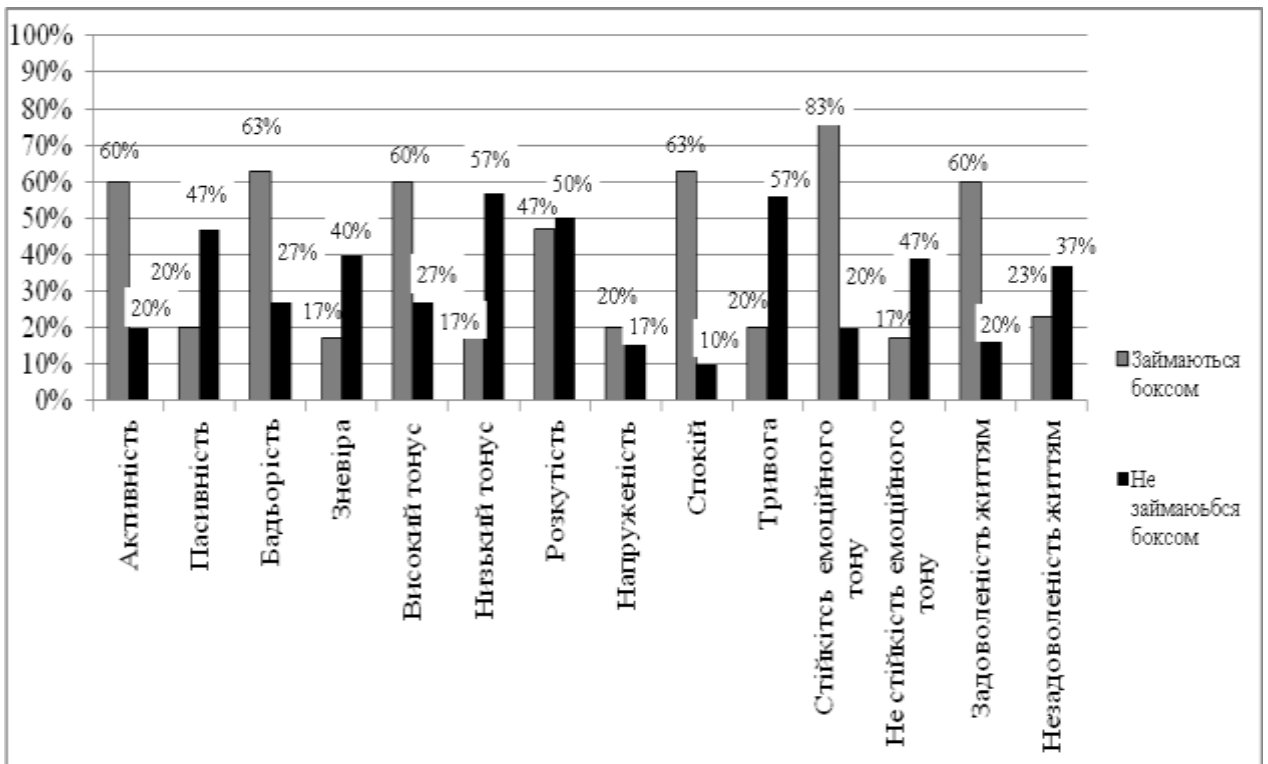
Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) [16] – включає 40 запитань та призначена для визначення рівня тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

## **2.2. Особливості прояву домінуючого емоційного стану жінок, які займаються аматорським боксом**

Як було вказано вище, для дослідження емоційної сфери жінок, які займають та не займаються аматорським боксом була сформована батарея психодіагностичних методик та опитувальників. Першою, нами була застосована методика Л.В. Куликова. Провівши опитування та узагальнивши його результати нами було виявлено, що в групах наявні відмінності прояву емоційних станів. Ці відмінності наглядно зафіксовані на рис. 2.1.

Як ми можемо наглядно бачити, результати діагностики демонструють відмінність прояву домінуючих станів між жінками, майже по усім шкалам. Зокрема, для жінок-боксерок, характерною є вища активність (60%), тоді як у жінок з контрольної групи аналогічний рівень активності притаманний лише 20%. Отже, гістограма вказує на те, що у жінок, які займаються аматорським боксом спостерігається вищий рівень активності (фізичної та соціальної), оптимістичного ставлення до життя, та більш виражена готовність долати життєві труднощі.

В ході аналізу результатів виявлено, що жінки контрольної групи більше схильні відчувати пасивність (47%). Тоді як боксерки пасивність відчують 20% випадків. Тобто, пасивне ставлення до життя, песимізм та зневіра, властиві більше жінкам, які не займаються спортом.



**Рис. 2.1. Порівняння прояву домінуючого емоційного стану жінок обох груп**

Параметр бадьорості виявився значно виражений у жінок-боксерів (63%), проти 27% жінок контрольної групи. Це свідчить про те, що жінки, які займаються аматорським боксом частіше мають бадьорий настрій та позитивний емоційний фон. Крім того, для таких людей характерна наявність більш широкого кола інтересів.

Параметр «Зневіри», виявився вираженням в контрольній групі. Він властивий лише 40% опитаних жінок цієї групи. Тобто, досить значна кількість жінок, які не займаються жодним видом єдиноборств, часто мають знижений, сумний настрій, у них переважає негативний емоційний фон. Для них властиві розчарованість ходом подій, звуження інтересів, в картині майбутнього відзначаються похмурі тони.

Аналіз показав відмінність прояву тону. Помітними є прояви високого тону у жінок-боксерок. Вони демонструють його у 60% випадків, тоді як контрольна група у 27% випадків. Високий тону вказує на те, що такі люди мають більш позитивне емоційне тло, а також, такі люди швидше та краще

мобілізуються в ситуаціях, коли потрібно долати життєві негаразди та проблеми.

Низький тонус досить виражений у групі жінок, які не займаються спортом (57%). Вони частіше відчують втому, емоції таких жінок не яскраві, переважає так би мовити емоційна гіпотонія (загальне зниження емоційного фону та інтенсивності емоцій). Крім того, на фізичному рівні, такі жінки частіше втомлюються, проявляють незібраність, млявість, інертність та ін.

Результати порівняння даних по шкалам «розкутість/напруженість» не показали помітних відмінностей. Жінки обох груп схильні, приблизно однаково проявляти дані параметри: розкутість – жінки-боксерки (47%), контрольна група (50%); напруженість – жінки-боксерки (20%), контрольна група (17%).

Аналіз даних показав, що жінки, які займаються аматорським боксом частіше проявляють спокій (63%) порівняно з жінками контрольної групи (10%). Також, для таких жінок характерні менші прояви тривоги (20%), контрольна група (57%). Вкажемо, що в цей на простий для нашої Держави час, підвищена тривожність є скоріше нормою, аніж відхиленням. Проте, не важачи на це, жінки, які займаються аматорським боксом відчують меншу загрозу своєму фізичному благополуччю, ніж жінки контрольної групи.

Результати аналізу та інтерпретації даних показали, що емоційний фон жінок, які займаються аматорським боксом відрізняється більшою стабільністю і стійкістю (83%), тоді як для жінок контрольної групи більше властива його не стійкість (47%). Тобто, порівняно з жінками, які не займаються спортом, боксерки частіше мають загальний позитивний емоційний фон, емоційні процеси у них відбуваються та протікають більш стабільно.

На додаток, було виявлено, що жінки-боксерки частіше оцінюють власне життя як задовільне (60%) тоді як їхні опонентки з контрольної групи, навпаки, частіше не задоволені власним життям (37%). Це вказує на те, що

жінки, які не займаються спортом, частіше оцінюють свої успіхи як недостатні, вони переживають відчуття того, що не знайшли себе та своє місце в світі. Для них часто характерний відхід у сумніви, що дозволяє ухилитися від необхідності робити життєвий вибір, прислухаючись передусім до себе, приймаючи відповідальність за те, що з ними відбувається.

Отже, під час першого етапу діагностики та аналізу отриманих результатів було виявлено різницю у виявленні емоційної сфери між жінками, які займаються аматорським боксом, та які не займаються жодним видом спорту. Щоб дослідити ці відмінності більш детально і виявити їхні закономірності, необхідно використовувати методи математичної статистики.

У контексті нашого дослідження для забезпечення об'єктивності та визначення статистичної значущості виявлених відмінностей у прояві емоційної у сфері двох незалежних вибірок був використаний критерій Манна-Уїтні. Результати підрахунку на основі цього критерію наведені в додатку А та таблиця 2.1. Отримані дані вказують на наявність певних закономірностей у відмінності прояву домінуючих емоційних станів в обох групах жінок. .

Результати математичного аналізу показали наявність значимих відмінностей в прояві домінуючих емоційних станів між жінками, які займаються аматорським боксом та які ним не займаються (див табл. 2.1.).

Виявлено, що відмінності в прояві активності/пасивності між жінками обох груп значимими (Укр 168,5). Тобто, жінки які займаються аматорським боксом не випадково мають вищу життєрадісність та загальний позитивний настрій а також оптимістичне відношення до життя в ситуаціях, коли вони зіштовхуються з життєвими проблемами.

Також, значимими виявилися відмінності по параметру бадьорості/зневіри (Укр 289,5). Жінки, які займаються аматорським боксом, значимо частіше мають позитивний емоційний фон, порівняно з жінками, які не займаються спортом взагалі.

Таблиця 2.1.

### Результати розрахунків за критерієм Манна-Уїтні

Параметри емоційної сфери	Суми рангів		Показники Критерію Манна-Уїтні
	Займаються боксом	Не займаються боксом	
Активність/пасивність	1196.5	633.5	168,5*
Бадьорість/зневіра	1075.5	754.5	289.5*
Високий/низький тонус	1085.5	744.5	279,5*
Розкутість/напруженість	893.5	936.5	428,5**
Спокій/тривога	1145.5	684.5	219.5*
Стійкість/не стійкість емоційного тону	1189.5	640.5	175,5*
Задоволеність/не задоволеність життям	1012	818	353**

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Примітка. \*\* – статистично не значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

Поряд з позитивним емоційним фоном, у жінок, які займаються аматорським боксом, закономірно, спостерігається переважання високого тону (Укр 279,5). Ці жінки частіше мають суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил, енергії. Готовність до роботи, зокрема тривалої.

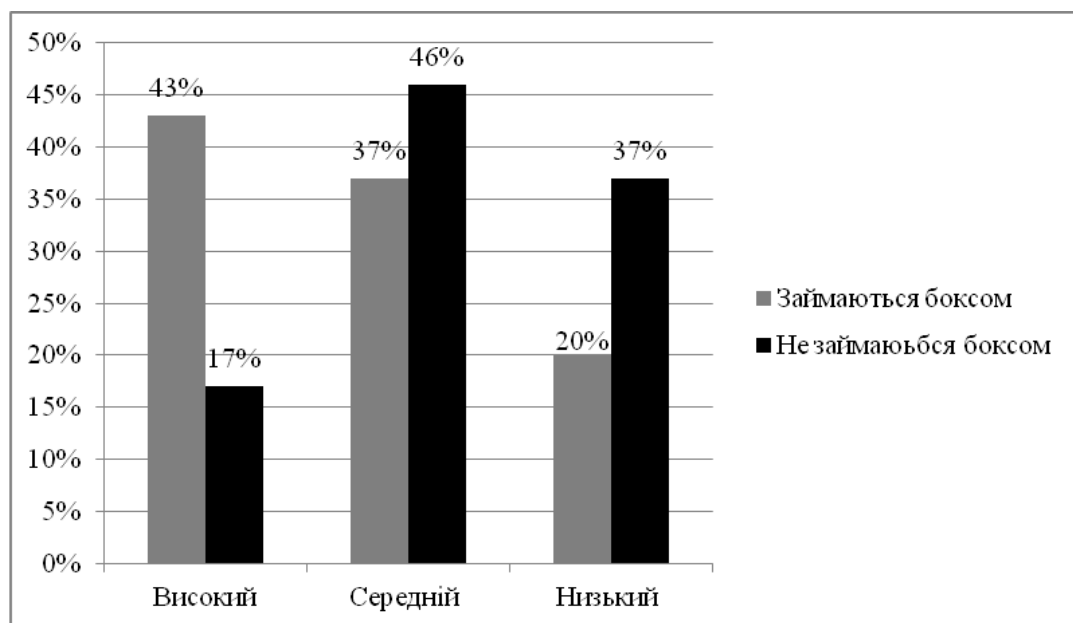
Не значимими виявилися відмінності в прояві розкутості та напруженості між жінками обох груп (Укр 428,5). Відтак можемо припустити, що зайняття аматорським боксом не може виступати чинником емоційної напруги або її відсутності. Як не може вона виступати чинником задоволеності/не задоволеності життям (Укр 353). На що вказують результати математичного аналізу за даним параметром.

Проте, виявлено, що жінки, які займаються аматорським боксом значимо частіше (Укр 175,5) мають стійкий емоційний фон та меншу

тривожність (Укр 219,5), порівняно з жінками, які не займаються спортом взагалі.

### 2.3. Особливості прояву позитивного та негативного афекту у жінок, які займаються аматорським боксом

Наступним кроком емпіричного дослідження було виявлення того, в якій мірі у жінок обох груп проявляється позитивний та негативний афекти. Для цього була використана описана вище Шкала позитивного афекту і негативного афекту (PANAS). Узагальнені результати аналізу наведені на рис. 2.2. та 2.3.



**Рис. 2.2. Рівень прояву позитивного афекту жінок**

Аналіз результаті діагностики показав, що жінки, які займаються аматорським боксом, в 43% випадків, мають високі показники позитивного афекту, тоді як жінки контрольної групи, високі показники мають лише в 17% випадків. Високий рівень позитивного афекту вказує на те, що особистість переживає стан приємної залученості, високої енергійності та повної концентрації на протипагу зневіри та млявості (низький рівень).

Крім того, розробники даного діагностичного інструменту вказують на те, що показники позитивного афекту корелюють із частотою приємних подій, екстраверсією, соціальною активністю, наявністю близьких відносин, а також з показниками релігійності та духовності. Для перевірки закономірностей нами були проведені математичні розрахунки (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Таблиця розрахунків за критерієм Манна-Уїтні

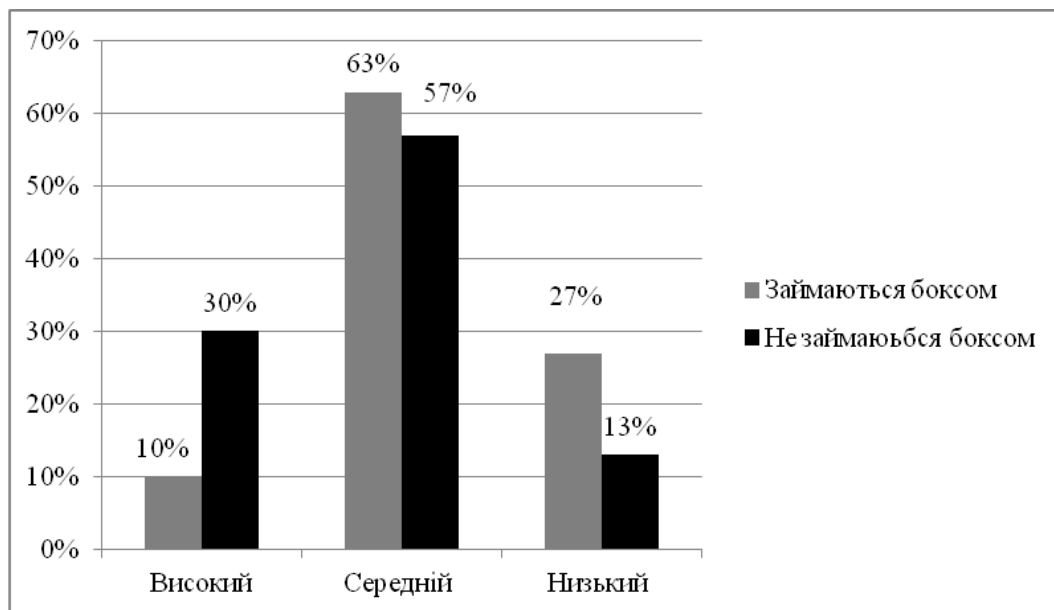
№	Займаються боксом	Ранг 1	Не займаються боксом	Ранг 2
1	31	16	50	59
2	25	6	32	19.5
3	50	59	31	16
4	49	49	19	4
5	34	24	15	1.5
6	50	59	32	19.5
7	31	16	34	24
8	49	49	38	28.5
9	33	22	34	24
10	49	49	38	28.5
11	49	49	46	35.5
12	49	49	47	38
13	32	19.5	27	10
14	49	49	35	26.5
15	27	10	30	13.5
16	49	49	49	49
17	49	49	43	31
18	28	12	26	8
19	49	49	45	33.5
20	25	6	15	1.5
21	47	38	35	26.5
22	46	35.5	49	49
23	49	49	44	32
24	49	49	17	3
25	49	49	30	13.5
26	32	19.5	25	6
27	47	38	49	49
28	49	49	45	33.5
29	48	40	49	49
30	42	30	27	10
Суми		1087.5		742.5

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Примітка. \*\* – статистично не значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

В результаті розрахунків був отриманий показник Укр 277,5, який є значимим, а відтак вказує на те, що відмінність в прояві позитивного афекту між жінками – не випадкова.

Також, аналіз результатів опитування показав, що у жінок, які займаються аматорським боксом помітно нижчі показники негативного афекту (10%) Тоді як у жінок, які не займаються спортом, високий негативний афект проявляється в 30% опитаних. Високий рівень негативного афекту свідчить про наявність суб'єктивного стану страждання, неприємної залученості (різної за змістом – це може бути гнів, огида, зневага, вина, страх, дратівливість) на противагу спокою і безтурботності (низький рівень). Хоча, більш вираженими є середні показники, для обох груп.



**Рис. 2.3. Рівень прояву негативного афекту жінок**

В таблиці 2.3. ми навели розрахунки, які підтверджують закономірність виявлених відмінностей. Отриманий показник складає Укр 275,5 і вказує на те, що відмінності прояву негативного афекту у жінок, які займаються аматорським боксом та які не займаються ним – не випадкові.



Таблиця 2.3.

Таблиця розрахунків за критерієм Манна-Уїтні

№	Займаються боксом	Ранг 1	Не займаються боксом	Ранг 2
1	14	17.5	39	56
2	14	17.5	27	43
3	11	8	12	11.5
4	13	14.5	28	45
5	17	24.5	40	57.5
6	14	17.5	21	33.5
7	17	24.5	38	54
8	30	49	29	47.5
9	13	14.5	28	45
10	19	29	10	3.5
11	12	11.5	20	31.5
12	17	24.5	11	8
13	19	29	10	3.5
14	38	54	15	21
15	26	40.5	15	21
16	24	37	15	21
17	17	24.5	19	29
18	11	8	26	40.5
19	48	60	26	40.5
20	28	45	36	51
21	10	3.5	21	33.5
22	10	3.5	22	35
23	20	31.5	40	57.5
24	10	3.5	26	40.5
25	12	11.5	43	59
26	29	47.5	14	17.5
27	12	11.5	18	27
28	25	38	36	51
29	10	3.5	38	54
30	23	36	36	51
Суми		740.5		1089.5

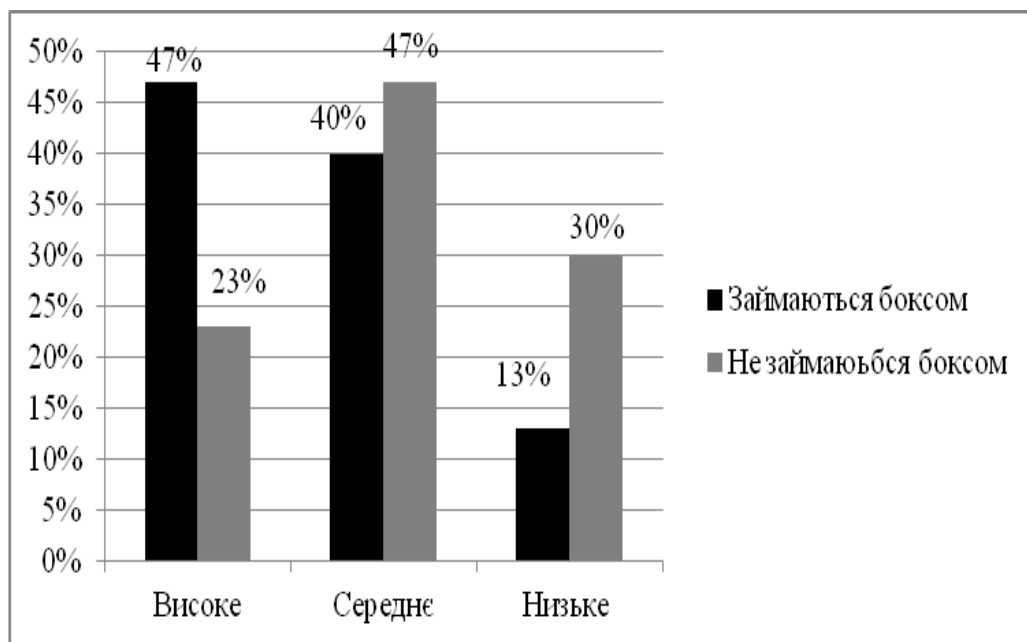
Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Примітка. \*\* – статистично не значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

Відтак, констатуємо, що в емоційній сфері жінок, які не займаються спортом переважають негативні афекти, тобто емоційні переживання, які мають негативні відтінки, та які вказують на те, що такі жінки досить часто переживають негативні емоції пов'язані з труднощами подолання наявних у них проблем. Тоді як, жінки, які займаються аматорським боксом, частіше відчують та переживають протилежні, позитивні емоції. Тобто, ми можемо припустити, що заняття аматорським боксом можуть сприяти тому, що у жінок проявляється

## 2.4. Особливості прояву самопочуття, активності, настрою жінок, які займаються аматорським боксом

Наступний крок дослідження передбачав виявлення особливостей прояву таких емоційних параметрів як: самопочуття, активність та настрої у жінок обох груп. Для цього була використана методика САН, описана в попередньому підрозділі. Нижче, на рис. 2.4-2.6. наведені узагальнені результати діагностики.



**Рис. 2.4. Прояв самопочуття жінок**

Рис. 2.4. наглядно демонструє, що для обох груп жінок наявні різні інтенсивності прояву самопочуття. Так, для 47% жінок, які займаються аматорським боксом більше характерне високе/позитивне самопочуття, яке проявляється як на психологічному рівні (позитивні думки, гарний настрій та ін.) так і на фізіологічному (комфортність, високий тонус, відсутність захворювань та ін.).

Натомість, у жінок, які не займаються спортом (в тому числі боксом), самопочуття частіше проявляється на середньому (47%) та низькому (30%) рівнях. Низький рівень самопочуття характеризується наявністю негативних

думок, незадовільного настрою, негативним або пригніченим емоційним фоном та ін.

На наступному кроці ми перевірили на скільки закономірними є виявлені відмінності. Результати математичних розрахунків наведені нижче в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Таблиця розрахунків за критерієм Манна-Уїтні**

№	Займаються боксом	Ранг 1	Не займаються боксом	Ранг 2
1	25	9	48	28
2	41	15	54	36
3	38	13	18	3.5
4	69	56.5	48	28
5	60	40	58	39
6	46	21.5	35	12
7	68	52.5	56	37
8	46	21.5	23	6
9	68	52.5	23	6
10	51	32.5	69	56.5
11	49	31	30	10.5
12	53	34.5	68	52.5
13	63	43.5	70	59.5
14	45	18.5	57	38
15	48	28	46	21.5
16	69	56.5	66	47
17	68	52.5	46	21.5
18	67	49.5	70	59.5
19	48	28	48	28
20	66	47	65	45
21	67	49.5	51	32.5
22	66	47	45	18.5
23	61	41	23	6
24	53	34.5	18	3.5
25	41	15	15	2
26	69	56.5	41	15
27	42	17	24	8
28	62	42	47	24.5
29	47	24.5	30	10.5
30	63	43.5	14	1
Суми		1073.5		756.5

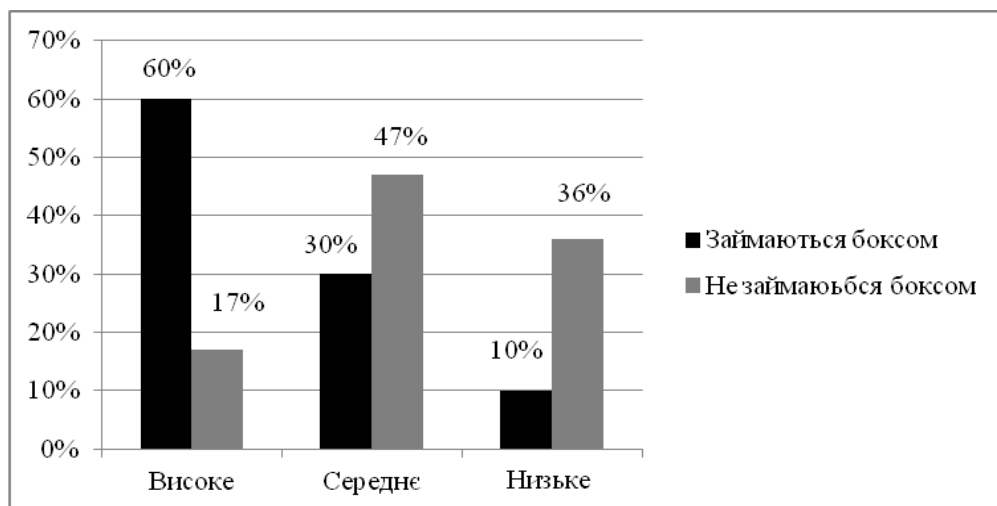
Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Примітка. \*\* – статистично не значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

В результаті математичного був отриманий показник Укр 291,5, який перебуває в зоні значимості та вказує на те, що прояв самопочуття у жінок. Які займаються аматорським боксом значимо вищий, ніж у жінок, які спортом (в тому числі боксом) не займаються.

Схожі по прояву відмінності були виявлені і по показникам «активності» в обох групах. (див. рис. 2.5.). Аналізу результатів опитування показав, що жінки, які займаються аматорським боксом частіше (60%) мають високу активність. Цей рівень включає в себе ініціативність, бажання реалізовувати власні плани та досягати цілей, що також супроводжується позитивним емоційним фоном та ставленням до своєї діяльності.

Жінки, які не займаються аналогічним видом спорту частіше відчують середній (47%) та низький (36%) рівні активності. Такі жінки часто не прагнуть братися за щось нове, бути ініціативними у вирішенні власних питань чи проблем. Для них характерне переважання негативного або зниженого емоційного тону.



**Рис. 2.5. Прояв активності жінок**

Математичний аналіз показав, що виявлені відмінності носять закономірний характер. На це вказує отриманий коефіцієнт Укр 176 (див. табл. 2.5.). Тобто, ми припускаємо, що заняття аматорським боксом, можуть бути чинником високої активності жінок, що в свою чергу, забезпечує високий та позитивний емоційний тонус.

Таблиця 2.5.

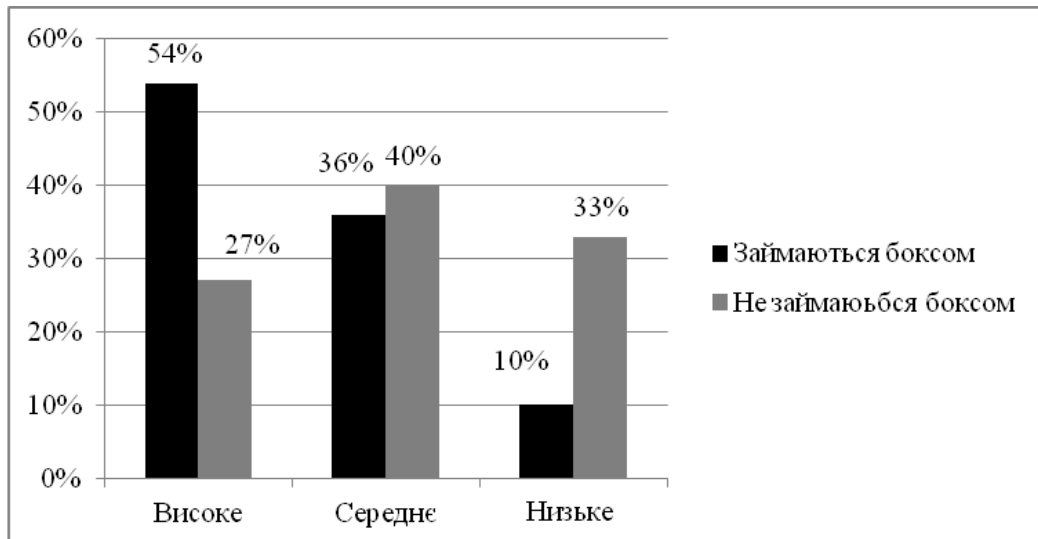
## Таблиця розрахунків за критерієм Манна-Уїтні

№	Займаються боксом	Ранг 1	Не займаються боксом	Ранг 2
1	61	41.5	50	24.5
2	64	49	43	22
3	62	44.5	10	1.5
4	23	6	42	20.5
5	66	52	26	7.5
6	68	56.5	41	19
7	53	28	18	5
8	68	56.5	32	11.5
9	34	14.5	15	4
10	70	60	31	10
11	33	13	47	23
12	62	44.5	68	56.5
13	69	59	42	20.5
14	61	41.5	60	38.5
15	63	46.5	60	38.5
16	61	41.5	36	16
17	39	17	64	49
18	51	26	10	1.5
19	63	46.5	32	11.5
20	53	28	34	14.5
21	66	52	14	3
22	66	52	64	49
23	61	41.5	55	35
24	67	54	26	7.5
25	68	56.5	54	31.5
26	55	35	40	18
27	54	31.5	54	31.5
28	53	28	56	37
29	54	31.5	50	24.5
30	55	35	30	9
Суми		1189		641

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Примітка. \*\* – статистично не значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

Аналізу останнього параметру «настрою», підтвердив виявлену вище тенденцію до переважання високих показників у групі жінок, які займаються аматорським боксом. Дані рис. 2.6. наглядно демонструють нам, що жінки-боксерки частіше і довше перебувають в гарному настрої та взагалі, мають позитивний емоційний фон. А математичний аналіз показав (див. табл. 2.6.), що виявлені відмінності носять закономірний характер. На це вказує отриманий коефіцієнт Укр 268. Тобто, ми припускаємо, що заняття аматорським боксом, можуть бути чинником високої активності жінок, що в свою чергу, забезпечує високий та позитивний емоційний тонус.



**Рис. 2.6. Прояв настрою жінок**

*Таблиця 2.6.*

**Таблиця розрахунків за критерієм Манна-Уїтні**

№	Займаються боксом	Ранг 1	Не займаються боксом	Ранг 2
1	66	52.5	50	16
2	69	58.5	50	16
3	60	37.5	29	7
4	54	30	55	33
5	47	12	50	16
6	63	44.5	15	2
7	69	58.5	53	27.5
8	47	12	55	33
9	62	41.5	64	47.5
10	67	54.5	50	16
11	56	35.5	60	37.5
12	54	30	28	5.5
13	38	10	63	44.5
14	52	25	63	44.5
15	50	16	51	21
16	52	25	34	9
17	53	27.5	28	5.5
18	51	21	68	56
19	52	25	23	4
20	69	58.5	56	35.5
21	66	52.5	54	30
22	65	50	47	12
23	65	50	61	39.5
24	63	44.5	69	58.5
25	61	39.5	32	8
26	51	21	19	3
27	67	54.5	14	1
28	64	47.5	55	33
29	62	41.5	51	21
30	51	21	65	50
Суми		1097		733

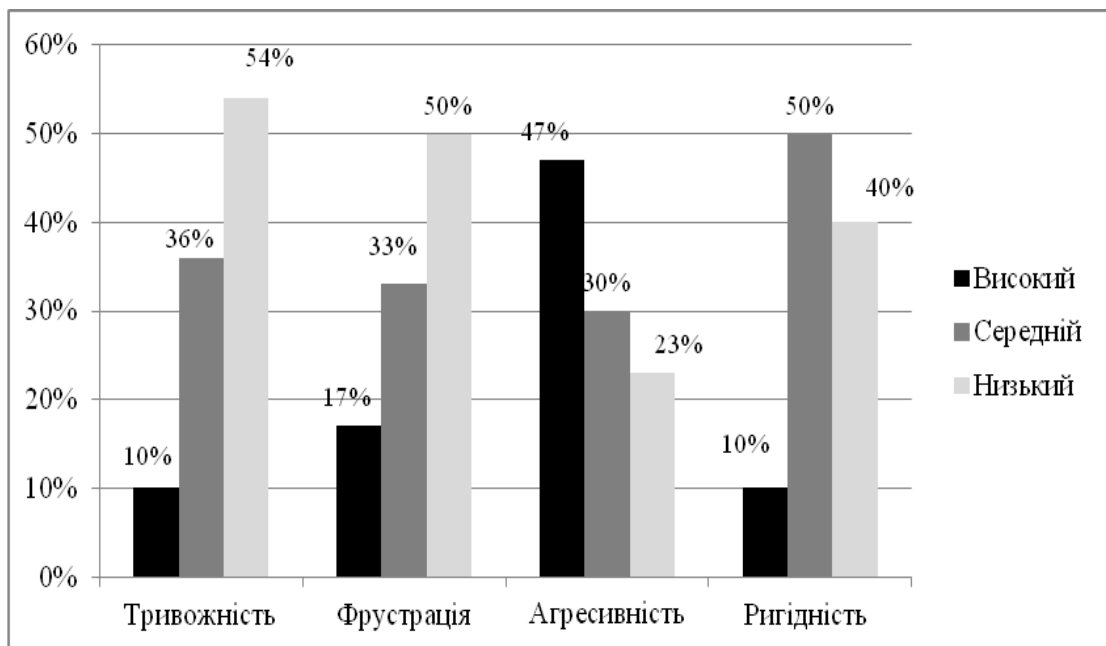
Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Примітка. \*\* – статистично не значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

Таким чином, даний діагностичний етап показав, що для жінок, які займаються аматорським боксом характерний прояв на високому рівні самопочуття, активності та настрою.

## 2.5. Особливості прояву станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності у жінок, які займаються аматорським боксом

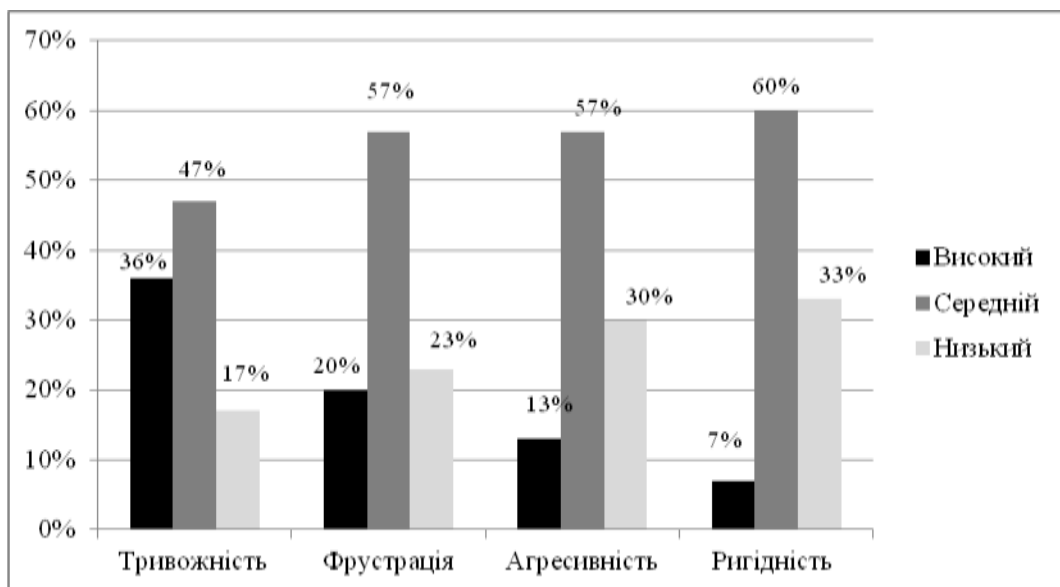
Останній етап дослідження передбачав аналіз даних на предмет прояву таких емоційних станів у жінок обох груп як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Як демонструють нам дані з гістограм (рис. 2.7. та 2.8.) у жінок обох груп наявні кількісні відмінності в прояві основних емоційних станів.



**Рис. 2.7. Прояв тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності в групі жінок, які займаються аматорським боксом**

Зокрема видно, що жінки, які займаються аматорським боксом в три рази рідше (10%) проявляють високу тривожність, порівняно з жінками контрольної групи (36%). Варто вказати, що висока тривожність – це стан,

коли людина постійно відчуває тривогу, неспокій і хвилювання, навіть у ситуації відсутності конкретних загроз чи небезпеки. Ця тривожність може бути сильною та заважати повсякденному функціонуванню і якості життя. Люди з високою тривожністю можуть відчувати такі симптоми: неспокій та нервовість, постійні обмежуючі думки і переживання, фізичні симптоми, такі як підвищений пульс, потовиділення, дратівливість та ін., відчуття втрати контролю або страху перед нереалістичними ситуаціями.



**Рис. 2.8. Прояв тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності в групі жінок, які НЕ займаються аматорським боксом**

Як ми можемо бачити, жінки які займаються аматорським боксом частіше мають низьку тривожність (54%), порівняно з жінками контрольної групи, у яких низька тривожність присутня лише у 17% опитаних.

Також, як наглядно видно, прояв фрустрації, для обох груп, більше характерний на середньому та низькому рівнях. Низький рівень частіше мають жінки-боксерки (50%), а середній жінки контрольної групи (57%). Низька фрустрація означає, що людина легко справляється з великими труднощами, розчаруваннями і стресом у повсякденному житті. Це стан, коли людина має високий рівень терпимості до несприятливих обставин та



здатність зберігати спокій та емоційну стійкість навіть у негативних ситуаціях.

Показовими виявилися результати по шкалі «агресивність». Виявилось, що жінки-боксерки, мають високу агресивність в 47% випадків, тоді як жінки контрольної групи відрізняються підвищеною агресивністю лише в 13% випадків. Висока агресивність – це стан, коли людина виявляє надмірну агресію та ворожість в своїх діях та реакціях. Це може включати фізичну агресію (напади, бійки), вербальну агресію (образи, загрози), або психологічну агресію (психологічний тиск, маніпуляції). Жінки, які займаються аматорським боксом, частіше проявляють високий рівень агресивності.

Аналіз результатів по параметру «ригідності» показав відсутність помітної різниці. Жінки обох груп частіше проявляють середні та низькі її показники. Низька ригідність зазвичай вказує на те, що людина не має високого рівня готовності дотримуватися строго встановлених правил, структури чи обмеження. Люди з низькою ригідністю схильні до більшої гнучкості та прийняття різноманітності в різних аспектах життя. Вони можуть бути більш толерантними до змін, відкритими до нових ідей і легше адаптуватися до різних ситуацій. Низька ригідність може мати свої переваги, такі як вона відображає здатність до творчого мислення, кращої соціальної адаптованості та здатності до вирішення проблем.

Таким чином, проведене опитування та аналіз результатів показав наявність помітних кількісних відмінностей між жінками обох груп в прояві таких параметрів як тривожність та агресивність. Для підтвердження закономірності даних відмінностей був застосований критерій Манна-Уїтні. Таблиця з результатами наведена нижче (див. табл. 2.7.).

Дані таблиці 2.6. підтверджують, що відмінність прояву тривожності у жінок, які займаються аматорським боксом, а саме її знижений прояв, порівняно з жінками, які спортом не займаються – не випадковий (Uкр 289,5).

Тобто, ми можемо припустити, що заняття аматорським боксом може впливати на зниження загальної тривожності у жінок.

Таблиця 2.7.

**Таблиця результатів розрахунків за критерієм Манна-Уїтні**

Шкали	Суми рангів Займаються боксом	Суми рангів Не займаються боксом	U	p
Тривожність	1075.5	754.5	289,5	0,002*
Фрустрація	860.5	969.5	395,5	0,329**
Агресивність	673.5	1156.5	208,5	0,001*
Ригідність	1058	772	307	0,289**

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Примітка. \*\* – статистично не значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

Також, значимими виявилися відмінності прояву агресивності (Укр 208,5). Тобто, у жінок, які займаються аматорським боксом значимо завищені прояви агресивності, порівняно з жінками контрольної групи. При цьому, виявилось, що жінки даної групи є менш тривожними (Укр 289,5).

Виявилися не значимими відмінності в прояві фрустрації (Укр 395,5) та ригідності (Укр 307), що дає підстави припустити, що заняття аматорським боксом не є чинником при якому жінки можуть бути більш лабільними та гнучкими.

В результаті проведеного дослідження було встановлено:

1. Жінки, які займаються аматорським боксом значимо частіше мають позитивні емоційні стани, які проявляються підвищеною активністю, бадьорістю, підвищеним загальним фізичним та емоційним тонусом, спокоєм та стійкістю емоційного тону. Виявлені відмінності підтверджуються результатами математичного аналізу: активність/пасивність (Укр 168,5), бадьорість/зневіра (Укр 289,5), високий/низький тонус (Укр 279,5),

спокій/тривога (Укр 219,5) та стійкість/не стійкість емоційного тону (Укр 175,5).

2. Афективна сфера жінок, які займаються аматорським боксом значимо відрізняється та представлена вираженістю позитивного афекту над негативним, порівняно з жінками, які не займаються спортом. Математичний аналіз підтвердив закономірність виявлених відмінностей обох типів афектів (позитивний афект Укр 277,5; негативний афект Укр 275,5).

3. Прояв домінуючих станів показав виражену перевагу позитивного самопочуття, активності та позитивного настрою у жінок які займаються аматорським боксом. Заняття даним видом спорту сприяє тому, що такі жінки частіше перебувають в гарному настрої, вони більш активні, мають гарне як фізичне так і емоційне самопочуття, порівняно з жінками, які не займаються жодним видом єдиноборств або спортом взагалі. Математичний аналіз підтвердив закономірність виявлених відмінностей обох типів афектів (позитивний афект Укр 291,5; негативний афект Укр 268).

4. Особливості прояву станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності у жінок, які займаються аматорським боксом полягають в тому, що у таких жінок тривожність проявляється частіше на середньому та низькому рівнях, порівняно з іншими жінками. Але, при цьому спостерігається підвищений рівень агресивності. Відтак, припускаємо, що заняття аматорським боксом частково сприяє тому, що жінки можуть бути менш тривожними проте, в деяких питання більше агресивними. Застосування методів математичної статистики показало наявність значимих відмінностей проявів в емоційній сфері жінок по наступним параметрам: тривожність (Укр 289,5), агресивність (Укр 208,5).

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження зроблені наступні висновки:

1. Емоції відображають особисту важливість подій, які відбуваються навколо людини і всередині неї, у вигляді її внутрішніх переживань. Емоції впливають на всі психічні процеси та стани людини. Кожна діяльність особистості супроводжується емоційними реакціями.

Спочатку психологічні теорії розглядали емоції з біологічної (психофізіологічної) точки зору. Потім з'явилися теорії, які розглядали соціальний аспект в структурі емоцій. Сучасна психологія має багато різних теорій щодо походження емоцій. Зараз основна ідея полягає в тому, що ці теорії доповнюють одну.

На сьогоднішній день немає вичерпного списку всіх можливих емоцій. Але існує основний набір «чистих» емоцій, до яких відносять: страх, гнів, радість, здивування, огиду та смуток. Кожна з цих основних емоцій може мати свої варіації, і ці варіації, зі свого боку, можуть бути описані за такими характеристиками, як: інтенсивність, тривалість, глибина, усвідомленість, походження, умови виникнення та зникнення, вплив на фізичний стан, розвиток з часом, спрямованість (на самого себе, на інших, на оточуючий світ, на минуле, сьогоднішнє або майбутнє), а також вираженість у поведінці (експресія) та фізіологічні основи.

Емоційна сфера жінки є досить складним та об'ємним питанням. Це зумовлено тим, що жінки, як правило, виражають свої емоції більш відкрито, ніж чоловіки, незалежно від того, чи йдеться про позитивні емоції, такі як радість і щастя, або негативні емоції, такі як сум, страх і гнів. Також, жінки можуть бути більш емоційно чутливими, що робить їх більш вразливими до стресу, негативних емоцій та психологічного тиску навідрізу від чоловіків. Особливості емоційної сфери жінок зумовлені рольовими змінами в

сучасному суспільстві. А саме, за рахунок збільшення рольових функцій жінок ускладнюється її емоційна сфера.

2. Жінки, які займаються аматорським боксом значимо частіше мають позитивні емоційні стани, які проявляються підвищеною активністю, бадьорістю, підвищеним загальним фізичним та емоційним тонусом, спокоєм та стійкістю емоційного тону.

3. Афективна сфера жінок, які займаються аматорським боксом значимо відрізняється та представлена вираженістю позитивного афекту над негативним, порівняно з жінками, які не займаються спортом. Відмінність прояву емоційних станів жінок, які займаються аматорським боксом полягає в тому, що ці жінки виражають більше позитивних емоцій.

4. Підчас прояву домінуючих станів жінок, які займаються аматорським боксом, виявляється виражена перевага позитивного настрою, активності та позитивного самопочуття. Тренування в цьому виді спорту сприяє тому, що такі жінки перебувають у хорошому настрої, є більш активними та мають покращене фізичне та емоційне самопочуття в порівнянні з жінками, які не займаються жодним видом єдиноборств або спортом взагалі.

5. Особливості виявлення станів тривожності, роздратування, агресивності та ригідності у жінок, які займаються аматорським боксом, полягають у тому, що ці психічні стани постійно виражаються на помірному та низькому рівнях. Таким чином, можна припустити, що заняття аматорським боксом може сприяти зниженню тривожності та агресивності у жінок.

Таким чином, сформована на початку дослідження гіпотеза про те, що жінки, які займаються аматорським боксом рідше та в меншій мірі переживають негативні емоційні стани, порівняно з жінками, які не займаються жодним з видів спорту – підтвердилася частково. А саме, жінки які займаються аматорським боксом частіше за жінок, які не займаються ним відчувають стабільність та позитивність емоційного фону, проте, серед цих жінок спостерігається помітно вищий рівень агресивності.

Відтак, відповідь на питання про те, чи може аматорський бокс використовуватися в якості терапевтичного методу роботи з негативними емоційними станами полягає в тому, що може. Проте, його застосування повинно супроводжуватися змістовним психологічним підґрунтям та припрацюванням з позиції чіткої усвідомлюваності жінки доцільності та мети заняття даним видом спорту.

Подальші перспективи досліджень вбачаються нами в подальших дослідженнях та зборі емпіричних даних, які можуть розкрити та більш детально описати особливості емоційної сфери жінок, які займаються аматорським боксом або іншими видами єдиноборств.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекіньова Л.Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. URL:[http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy\\_dosvid/Bekinova.pdf](http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf) (дата звернення 01.09.2023).
2. Боднар О.В. Індивідуально-психологічні особливості сучасної жінки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2019. 21 с.
3. Боднар О.В. Психологічний профіль жінок з різним соціально-психологічним статусом. *Вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. №.3, Т.1. 2018. С.24-39.
4. Говорун Т.В. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ: «Академія», 2004. 308 с.
5. Дроздов О.Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості : навч. посіб. / О. Ю. Дроздов, М. А. Скок. Чернігів : ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 225 с.
6. Загальна психологія / За заг. ред. академіка С.Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
7. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинськ . Огороднійчук. Київ : Либідь, 2005. 464с.
8. Зарицька В. В. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. № 55. С. 26–36.
9. Іванова В.В. Прояви агресивності у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. 135 с.
10. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. С. 256
11. Кокур О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

12. Малімон Л.Я. Специфіка емоційності осіб з різним рівнем креативності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Харк. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2003. 20 с.
13. Нестеренко Е.Ю. Влияние восточных единоборств на формирование личностных качеств спортсменов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. Харків-Донецьк : ХДАДМ (ХІІІ), 2005. № 10. С. 224–227.
14. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації. *Психологія і суспільство*. 2003. №2. С.55-65.
15. Палій А. А. Диференціальна психологія : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2010. 265 с.
16. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : навч. посіб Київ : Наш час, 2005. 280 с.
17. Хорошуха М.Ф. До природи агресивності учнівської молоді (на прикладі юних спортсменів 13-16 років, які спеціалізуються в різних видах спорту. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: зб. наукових праць. № 3 (5). Київ : Університет «Україна», 2007. С. 500–509.
18. APA Dictionary of Psychology. Emotion. American Psychological Association.
19. Babchuk, W. A., Hames, R. B., & Thompson, R. A.. Sex differences in the recognition of infant facial expressions of emotion: The primary caretaker hypothesis. *Ethology and Sociobiology*. 2015. № 6. P. 89–101.
20. Ekman P. Basic emotions. In: Dalglish T, Power MJ, eds. *Handbook of Cognition and Emotion*. John Wiley & Sons, Ltd; 2005. P. 45-60.
21. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-843X.106.1.95> (дата звернення 25.08.2023).



22. Izard, C. E. Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspective Psychologie Science*. 2012. P. 260–280. doi: 10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x
23. Jack, R., Garrod, O., and Schyns, P. Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Perspective Psychologie Science*. 2018. № 24, 187–192. doi: 10.1016/j.cub.2013.11.064
24. Mansourian, S., Corcoran, J., Enjin, A., Lofstedt, C., Dacke, M., and Stensmyr, M.. Fecal-derived phenol induces egg-laying aversion in drosophila. *Perspective Psychologie Science*. 2016. P. 2762–2769. doi: 10.1016/j.cub.2016.07.065
25. Plutchik R. In search of the basic emotions. *Contemp Psychol J Rev*. 1984; 29(6). P. 511-513. doi:10.1037/022979
26. Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J.. Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. № 94, P. 168–182.
27. Van de Velde, S., Bracke, P., & Levecque, K.. Gender differences in depression in 23 European countries. Cross-national variation in the gender gap in depression. *Social Science & Medicine*. 2011. № 71, 305-313.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Т-бали за методикою діагностики домінуючого емоційного стану Л.В.

Куликова

№ п/п	Активність /пасивність	Бадьорість /зневіра	Високий /низький тонус	Розкутість /напруженість	Спокій /тривога	Стійкість/ не стійкість емоційного тону	Задоволеність /не задоволеність життям
Жінки, які займаються аматорським боксом							
1.	72	72	62	25	66	63	58
2.	66	77	64	28	75	62	70
3.	77	20	20	56	75	63	51
4.	65	71	67	29	36	69	64
5.	43	29	41	67	22	64	59
6.	46	72	68	58	37	60	75
7.	62	79	64	45	30	60	21
8.	68	71	46	26	40	64	26
9.	60	52	41	66	76	64	72
10.	69	69	65	25	70	32	29
11.	69	18	51	42	64	70	48
12.	78	64	68	43	40	70	44
13.	57	65	30	52	74	69	60
14.	64	56	28	47	43	73	36
15.	65	65	64	61	69	65	26
16.	37	60	64	53	69	78	30
17.	42	63	68	46	63	21	22
18.	63	64	41	32	20	20	50
19.	69	65	63	50	26	37	60
20.	31	60	60	69	24	63	43
21.	54	28	68	58	26	25	25
22.	56	18	34	38	79	73	37
23.	63	79	65	29	72	68	58
24.	41	78	26	28	60	76	34
25.	69	70	36	61	69	30	62
26.	36	62	65	25	65	78	67
27.	36	36	69	70	64	66	33
28.	31	40	26	33	62	64	30
29.	60	32	61	56	63	64	60
30.	65	42	60	32	65	63	35
Жінки, які не займаються спортом							
1.	25	28	66	30	24	31	65
2.	22	23	28	56	56	25	50
3.	56	45	60	53	29	35	57
4.	26	60	59	66	24	30	23
5.	63	42	36	39	67	26	58

6.	27	60	58	62	38	37	34
7.	18	51	66	58	56	61	22
8.	51	24	66	26	68	22	52
9.	67	27	39	60	40	41	26
10.	44	31	56	26	55	53	73
11.	60	32	66	41	31	24	65
12.	35	64	23	41	22	69	54
13.	25	32	23	58	40	24	65
14.	63	39	21	21	33	27	55
15.	45	34	34	65	21	22	72
16.	42	73	62	50	25	69	41
17.	67	34	28	41	29	36	26
18.	62	78	28	50	22	20	42
19.	23	47	53	31	62	69	54
20.	24	55	62	61	29	34	75
21.	61	33	63	39	53	43	29
22.	35	21	45	50	49	36	52
23.	22	41	28	46	63	36	55
24.	32	56	27	51	20	51	66
25.	26	47	30	52	37	46	32
26.	20	46	27	64	36	60	62
27.	21	67	33	32	29	67	42
28.	36	64	20	23	44	24	45
29.	20	42	39	65	20	25	41
30.	27	61	35	32	23	22	66

## Додаток Б

## Дані за Шкалою позитивного афекту і негативного афекту (PANAS)

№ п/п	Позитивний афект	Негативний афект	Позитивний афект	Негативний афект
	Жінки, які займаються аматорським боксом		Жінки, які не займаються спортом	
31.	31	14	39	50
32.	25	14	27	32
33.	50	11	12	31
34.	49	13	28	19
35.	34	17	40	15
36.	50	14	21	32
37.	31	17	38	34
38.	49	30	29	38
39.	33	13	28	34
40.	49	19	10	38
41.	49	12	20	46
42.	49	17	11	47
43.	32	19	10	27
44.	49	38	15	35
45.	27	26	15	30
46.	49	24	15	49
47.	49	17	19	43
48.	28	11	26	26
49.	49	48	26	45
50.	25	28	36	15
51.	47	10	21	35
52.	46	10	22	49
53.	49	20	40	44
54.	49	10	26	17
55.	49	12	43	30
56.	32	29	14	25
57.	47	12	18	49
58.	49	25	36	45
59.	48	10	38	49
60.	42	23	36	27

## Додаток В

## Дані за методикою САН

№ п/п	Самопочуття		Активність		Настрій	
	Жінки, які займаються аматорським боксом	Жінки, які не займаються спортом	Жінки, які займаються аматорським боксом	Жінки, які не займаються спортом	Жінки, які займаються аматорським боксом	Жінки, які не займаються спортом
1.	25	48	61	50	66	50
2.	41	54	64	43	69	50
3.	38	18	62	10	60	29
4.	69	48	23	42	54	55
5.	60	58	66	26	47	50
6.	46	35	68	41	63	15
7.	68	56	53	18	69	53
8.	46	23	68	32	47	55
9.	68	23	34	15	62	64
10.	51	69	70	31	67	50
11.	49	30	33	47	56	60
12.	53	68	62	68	54	28
13.	63	70	69	42	38	63
14.	45	57	61	60	52	63
15.	48	46	63	60	50	51
16.	69	66	61	36	52	34
17.	68	46	39	64	53	28
18.	67	70	51	10	51	68
19.	48	48	63	32	52	23
20.	66	65	53	34	69	56
21.	67	51	66	14	66	54
22.	66	45	66	64	65	47
23.	61	23	61	55	65	61
24.	53	18	67	26	63	69
25.	41	15	68	54	61	32
26.	69	41	55	40	51	19
27.	42	24	54	54	67	14
28.	62	47	53	56	64	55
29.	47	30	54	50	62	51
30.	63	14	55	30	51	65

## Додаток Г

Дані за опитувальником станів тривожність, фрустрація, агресивність,  
ригідність (адаптований варіант методики Г. Айзенка) (С.Д.

Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова)

Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Займають ся боксом	Не займають ся боксом	Займають ся боксом	Не займають ся боксом	Займають ся боксом	Не займають ся боксом	Займають ся боксом	Не займають ся боксом
9	8	6	20	15	8	5	12
4	3	5	13	5	6	8	14
12	9	6	8	8	16	10	8
9	5	12	11	11	11	12	6
12	9	10	8	2	7	16	7
12	3	17	12	10	15	15	12
9	1	2	2	3	15	8	8
9	3	5	13	15	12	8	10
17	11	6	7	7	7	14	5
17	8	10	4	6	13	13	8
5	11	2	4	8	13	2	8
17	8	18	6	9	8	12	6
6	15	5	6	11	17	10	1
12	1	8	0	13	17	8	3
11	9	6	11	5	11	15	9
4	8	1	10	12	16	1	6
11	10	14	12	4	10	13	10
10	9	6	6	9	15	12	4
9	5	8	8	2	10	12	2
16	3	13	8	2	8	13	3
8	11	4	2	11	15	6	6
10	4	6	6	3	14	14	8
6	9	4	18	3	10	8	8
7	9	5	15	3	11	15	18
16	13	14	13	5	5	4	18
10	5	10	10	10	7	16	10
14	14	18	14	6	18	18	12
12	10	16	10	8	7	14	15
19	12	19	10	7	5	15	9
6	11	6	11	2	16	12	15